



# STRESSMANAGEMENT IM SPORTUNTERRICHT

Ein Trainingsprogramm in 8 Modulen

**Broschüre für BerufsschullehrerInnen**

Informationen und praktische Tipps zum Thema Stress  
verdeutlicht am Beispiel des Sports



# STRESS

**Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel**

in Kooperation mit dem Zentrum  
für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Mit freundlicher Unterstützung von

# Helsana

## Vorwort

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

Viele Menschen und speziell auch Jugendliche sind heutzutage von Stressbelastungen betroffen. Der Übergang in eine neue Schulform resp. in die Lehre, die Übernahme von verantwortungsvollen Aufgaben im Beruf, die Ablösung vom Elternhaus und das Eingehen neuer Beziehungen im Freundeskreis, die auftretenden körperliche Veränderungen uvm. können Stressreaktionen hervorrufen. Nicht wenige Jugendliche sind hier überfordert und leiden unter dieser Situation.

Deshalb stellt sich auch für Lehrpersonen die Frage, wie sie Jugendliche in diesen kritischen Entwicklungsphasen unterstützen und welche Fähigkeiten sie ihnen vermitteln können, die neben einer erfolgreichen Gestaltung der Schul- und Berufslaufbahn auch generell für eine physisch wie auch psychisch gesunde Lebensführung von Nutzen sind. Angesprochen sind hier die so genannte Life-Skills. Sie gehen über das traditionell in der Schule vermittelte Sach- und Fachwissen hinaus. Ihr Ziel ist es, die Heranwachsenden mit den nötigen Bewältigungskompetenzen auszustatten, die ihnen das Gefühl der Kontrollierbarkeit ihrer Lebensumstände geben und damit einen erfolgreichen Umgang mit den anfallenden Herausforderungen ermöglichen.

Das vorliegende Stressbewältigungsprogramm hat deshalb zum Ziel, durch die Förderung persönlicher und sozialer Kompetenzen auf den Umgang mit schwierigen und belastenden Situationen vorzubereiten. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit den Themen Stress und Stressbewältigung soll bei den Heranwachsenden das Gefühl und die Fähigkeiten gestärkt werden, mit den herausfordernden Entwicklungsaufgaben konstruktiv umgehen zu können. Es geht also nicht darum, Jugendliche zur Vermeidung potenzieller Stresssituationen anzuleiten. Vielmehr sollen sie das Trainingsprogramm als Angebot verstehen, das ihnen helfen soll, ihr Leben und insbesondere ihren beruflichen Alltag stressfreier zu gestalten.

### **Prof. Dr. Uwe Pühse**

Vorsteher des Instituts  
für Sport und Sportwissenschaften  
der Universität Basel



**Prof. Dr. Uwe Pühse**

### **Prof. Dr. Edith Holsboer-Trachsler**

Vorsteherin des Zentrums für  
Affektive-, Stress- und Schlaf-  
störungen der Universitären  
Psychiatrischen Kliniken (UPK)  
Basel



**Prof. Dr.  
Edith Holsboer-Trachsler**

# Impressum

## Autoren

Markus Gerber<sup>1</sup>, Tim Hartmann<sup>1</sup>, Christin Lang<sup>1</sup>, Mirjam Lüthy<sup>1</sup>, Serge Brand<sup>2</sup>  
Mitarbeit: Marco Orsini<sup>1</sup>, Stephanie Reichmuth<sup>1</sup>, Nora Muggli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel

<sup>2</sup>Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel

## Gestaltung

Constanze Klesse

## Fotographie

Mirjam Lüthy, Marco Orsini, Stephanie Reichmuth

## Druck

Helsana Versicherungen AG

## Auflage

500

Die Entwicklung des Interventionsprogramms sowie dessen Evaluation im Rahmen der EPHECT-Studie (Effects of a Physical Education Based Coping Training) wird unterstützt von der Eidgenössischen Sportkommission (ESK).

## Kontakt zu den Autoren

Dr. Markus Gerber

Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel

St. Jakobsturm, Birsstrasse 320 B, 4052 Basel, Schweiz

Tel.: +41 (0)61 377 87 83, Fax.: +41 (0)61 377 87 89

Email: markus.gerber@unibas.ch

An dieser Stelle danken wir allen Lehrpersonen und ihren Schulklassen der Berufsschule Rüti, die im Rahmen der Projektentwicklung durch ihre Beteiligung zur Entstehung und Weiterentwicklung der vorliegenden Broschüre beigetragen haben. Spezieller Dank geht an Frau Irene West, Gesundheitsbeauftragte der Berufsschule Rüti, durch deren Interesse am Thema Stress und Stressbewältigung der Ball für die Entwicklung der Intervention erst ins Rollen gebracht wurde. Ein grosser Dank geht auch an die Schulleitung der Berufsschule Rüti, die die Relevanz des Themas Stress erkannt und die Durchführung des Projekts an ihrer Schule von Anfang an unterstützt hat. Danken möchten wir auch der Schulleitung sowie den Sportlehrpersonen der Berufsschule Rapperswil, die sich bereit erklärten, mit ihrer Schule als Kontrollschule an der EPHECT-Studie teilzunehmen und damit zur Evaluation des Trainingsprogramms beizutragen. Für die Unterstützung des Projekts möchten wir auch Helsana danken sowie der Eidgenössischen Sportkommission für ihre finanzielle Hilfe.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b>	<b>06</b>
<b>Modul 1: Total im Stress! Was bedeutet das eigentlich?</b>	<b>08</b>
<b>Modul 2: So nicht! Kontraproduktives Denken und Verhalten</b>	<b>18</b>
<b>Modul 3: So geht's: Problemlösen</b>	<b>24</b>
<b>Modul 4: Mental stark - Think positive!</b>	<b>30</b>
<b>Modul 5: Relax - Take it easy</b>	<b>38</b>
<b>Modul 6: Eine Lösung kommt selten allein</b>	<b>46</b>
<b>Modul 7: Kampf dem inneren Schweinehund!</b>	<b>52</b>
<b>Modul 8: Abschlussevent</b>	<b>58</b>

# Einführung

Das Trainingsprogramm umfasst insgesamt acht Module. Während in den ersten beiden Modulen wichtiges Basiswissen hinsichtlich der Themen Stress und Stressreaktionen vermittelt wird, werden in den folgenden fünf Modulen verschiedene Aspekte einer konstruktiven Stressbewältigung angegangen. Den Abschluss des Programms bildet Modul 8 mit einem Schlussevent, in dem das Gelernte ganzheitlich umgesetzt werden soll.

Die Umsetzung und Wirkungen des Programms hängen in erster Linie davon ab, wie hoch die Akzeptanz des Stressbewältigungstrainings bei den Lehrpersonen ausfällt. Die wenigsten Sportlehrkräfte sind ausgebildete Psychologen/Psychologinnen. Entsprechend ist es wichtig, dass in Form der Schüler- und Lehrerbroschüre Hilfsmittel bereitgestellt werden, in denen der Ablauf, die Inhalte sowie die Ziele des Programms genau beschrieben werden. Dies erleichtert die Vermittlung der wichtigsten Programminhalte und die Erreichung der Kernziele.

Damit ist es aber noch lange nicht getan. Um eine erfolgreiche Umsetzung zu gewährleisten, muss sich das Programm primär auch gut in die gegebenen Unterrichtsstrukturen einpassen. Dazu sind wir von folgenden Grundüberlegungen ausgegangen:

(1)

Der fachliche Auftrag des Sportunterrichts muss im Mittelpunkt bleiben. Darunter verstehen wir die Förderung der Handlungsfähigkeit der Schüler/-innen im Setting Sport, das Erleben des Sports unter vielfältigen Sinnperspektiven, aber auch den Erwerb allgemeiner und spezifischer sportmotorischer Fertigkeiten und sportbezogenem Wissen. Entsprechend geht es mit dem Programm nicht darum, den Sportunterricht im Sinne einer Form der psychologischen „Therapie“ zu verzwecken, sondern ihn mit der Vermittlung sozial relevanter Life-Skills anzureichern.

(2)

Dies kann nur gewährleistet werden, wenn sich die zeitliche Beanspruchung des Unterrichtsgeschehens durch das Stressbewältigungstraining in Grenzen hält. Es geht damit nicht um die Quantität, sondern die Qualität der möglichen Lernerfahrungen. Mit anderen Worten sollten pro Unterrichtseinheit durchschnittlich nicht mehr als 20 Minuten für das Stressbewältigungstraining eingesetzt werden. Und auch dann ist es wichtig, dass der Sportbezug immer bestehen bleibt.

(3)

Das Programm darf inhaltlich nicht zu starke Vorgaben machen. Entsprechend macht es wenig Sinn, nur eine Sportart anzubieten, anhand derer die stressbezogenen Inhalte aufgearbeitet werden. Grundsätzlich ist das vorliegende Angebot als „Hilfe zur Selbsthilfe“ zu verstehen. Die Übungen in der Lehrerbroschüre und auf der Homepage sind Vorschläge wie die Zielsetzung eines Moduls erreicht werden kann. Da verschiedene Klassen und insbesondere die einzelnen Schüler/-innen auf eine Anforderungssituation individuell reagieren, sind bei der Auswahl der Programmumsetzung die situativen Rahmenbedingungen sowie die Persönlichkeitseigenschaften der Schüler/-innen mitzubedenken.

(4)

Um eine nachhaltige Wirkung hervorzurufen, müssen die Schüler einen Transfer zwischen dem im Sportunterricht vermittelten Wissen und den erworbenen Kompetenzen zum Alltags- oder Berufsleben herstellen können. Entsprechend ist es wichtig, dass in der Reflexionsphase neben den im Klassenverband behandelten Beispielen immer der einzelne Schüler als Individuum ins Zentrum gerückt wird. In der Schülerbroschüre sind daran anknüpfend in jedem Modul eine oder mehrere Transferaufgaben formuliert, wo die Schüler ermuntert werden, den gedanklichen Brückenschlag vom Sportunterricht in den auserschulischen Bereich vorzunehmen.

## Lehrerbroschüre

Die Lehrerbroschüre beinhaltet einige Hintergrundinformationen zu jedem einzelnen Modul. Die Struktur ist darin immer dieselbe. Zunächst werden die übergeordneten Ziele des jeweiligen Moduls dargelegt und Hinweise zum Ablauf der Lektion geliefert. Abschliessend folgt eine Anleitung, wie und mit welchen Zielen die Reflektion am Ende einer Lektion ablaufen könnte.

Um mit dem Stressbewältigungstraining nachhaltige Wirkungen zu erzielen, sind der Kreativität der Lehrkräfte keine Grenzen gesetzt. Wir empfehlen, von Zeit zu Zeit vergangene Unterrichtsinhalte aufzugreifen und „frisch“ zu halten. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, im Verlaufe des weiteren Unterrichts situationsangemessen auf verschiedene Themen zurückzukommen, falls Bedarf besteht (z.B. Ärgermanagement bei gereizten Schülerreaktionen, positive Selbstinstruktionen bei Motivationsproblemen oder Problemlösestrategien bei Überforderungsgefühlen).

Die Lehrerbroschüre beinhaltet lediglich eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten. Auf der EPHECT-Homepage finden sich viele weitere Übungen, die fortlaufend ergänzt werden. Zudem dienen Fotos und Videos der näheren Übungsbeschreibung. Um das Programm stetig weiterzuentwickeln und noch besser an die Bedürfnisse der Jugendlichen anzupassen, freuen wir uns über Rückmeldungen und Übungsvorschläge, die wir auf der Homepage gerne anderen Lehrpersonen zur Verfügung stellen.

Um die Lesbarkeit zu erleichtern, wird in der vorliegenden Lehrerbroschüre im Weiteren nur der Terminus „Schüler“ verwendet. Gemeint sind jedoch immer beide Geschlechter. Dies gilt ebenfalls, wenn von anderen Personengruppen die Rede ist (z.B. Lehrer, Lehrmeister).

## Schülerbroschüre

Die Abgabe einer Schülerbroschüre beinhaltet den Vorteil, dass theoretische Inhalte während dem Unterricht nicht zu ausführlich behandelt werden müssen. Vielmehr kann die Sportlehrperson praxisnahe Beispiele vermitteln, ohne sich als Wissenschaftler oder Psychologe profilieren zu müssen. Die theoretischen Hintergrundinformationen können von den Jugendlichen selbstständig nachgelesen werden.

Da das Trainingsprogramm einen Schwerpunkt auf die Förderung kognitiver Kompetenzen legt, finden sich in der Schülerbroschüre diverse Selbsttests, die die Schüler dazu anregen sollen, in sich hineinzuhorchen und sich selber zu beobachten. Wir empfehlen, im Verlaufe des Unterrichts sowohl auf die Transferaufgaben und die Selbstbeobachtungen zurückzukommen.

## Zeichen



### Homepage

Auf der Homepage befinden sich für Lehrpersonen weiterführende Informationen, Links, Fotos und/oder Videos: [www.issw4public.ch](http://www.issw4public.ch). Auch für Schüler stehen auf einer separaten Homepage Informationen bereit: [www.ephect.unibas.ch](http://www.ephect.unibas.ch).



# Modul 1

## Total im Stress! Was bedeutet das eigentlich?

### 1. Theoretischer Hintergrund

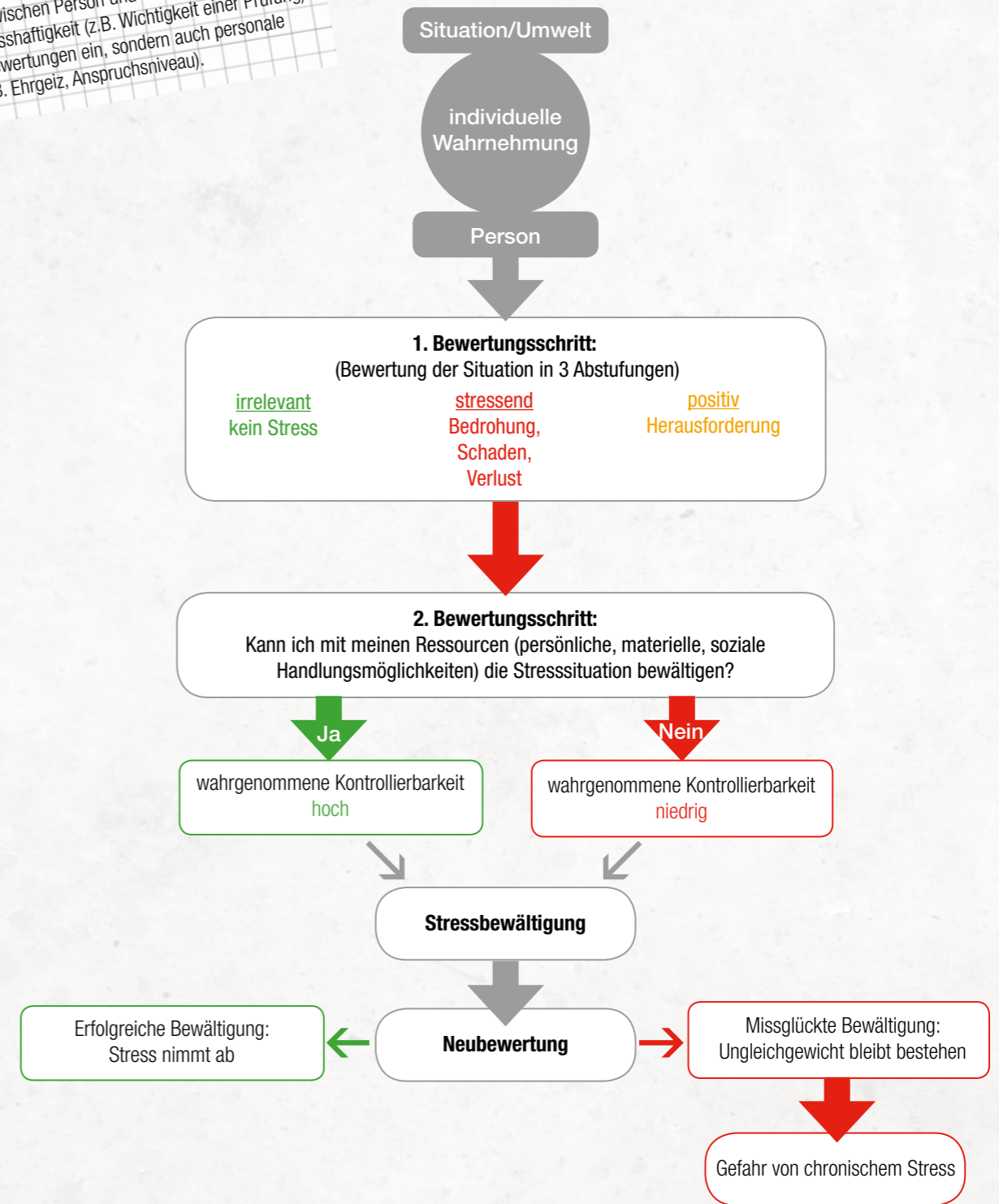
Das vorliegende Stressbewältigungstraining baut schwerpunktmässig auf dem kognitiv-transaktionalen Stressmodell auf. Nach Lazarus und Mitarbeitern (Lazarus & Laurier, 1981; Lazarus & Folkman, 1984) spielen kognitive Bewertungsprozesse bei der Interpretation und Bewältigung stresshafter Ereignisse eine entscheidende Rolle. Mit anderen Worten hängt der Stressbelastungsgrad einer Person davon ab, wie belastend ein Ereignis subjektiv eingestuft wird.

Der Übergang von einer Anforderung zu einer subjektiven Belastung erfolgt über zwei Bewertungsschritte. Im ersten Schritt wird eine Anforderungssituation danach bewertet, ob sie als positiv, irrelevant oder stressig gesehen wird. Wenn sie als potenziell stresshaft eingeschätzt wird, folgt im zweiten Bewertungsschritt die Beurteilung der eigenen Handlungsmöglichkeiten (Ressourcen), die Situation erfolgreich zu bewältigen. Stress ist dann zu erwarten, wenn die eigenen Ressourcen als unzureichend für eine zufrieden stellende Bewältigung gesehen werden. Im ersten Teil dieses Moduls sollen die Schüler deshalb verstehen, dass die gleiche Situation bei verschiedenen Personen zu ganz unterschiedlichen Empfindungen und Reaktionen führen kann.

Unter Stressreaktionen werden alle Prozesse zusammengefasst, die bei einer betroffenen Person als Antwort auf einen Stressor in Gang gesetzt werden. Gleichzeitig können sie als Warnsignale des Körpers dienen. Grundsätzlich unterscheidet man drei Formen:

1. **Verhaltensbezogene Stressreaktionen**  
(z.B. Aggression, Ablenkung, Rauchen)
2. **Kognitiv-emotionale Stressreaktionen**  
(z.B. Denkblockaden, negative Gedanken, Wut, Angst)
3. **Körperliche Stressreaktionen**  
(z.B. höhere Pulsrate, Atemfrequenz, Muskelspannung)

Transaktion zwischen Person und Umwelt: Nicht nur objektive Stresshaftigkeit (z.B. Wichtigkeit einer Prüfung) fliessen in Bewertungen ein, sondern auch personale Faktoren (z.B. Ehrgeiz, Anspruchsniveau).



Stress an sich ist nicht schädlich und sogar überlebensnotwendig. Akuter Stress dient der optimalen Bewältigung von Gefahrensituationen, indem mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln transportiert werden. In der anschliessenden Ruhephase normalisieren sich alle Körperfunktionen wieder. Ohne die entsprechende Erholung wird der Alarmzustand im Körper beibehalten, was langfristig zu Fehlanpassungen im Organismus führt.

Neben körperlichen Krankheiten kann chronischer Stress auch zu Verhaltensauffälligkeiten und psychischen Erschöpfungssyndromen führen. Dementsprechend ist es sinnvoll, zwischen akutem und chronischem Stress zu unterscheiden. Beide Arten von Stress haben unterschiedliche Reaktionen zur Folge. Der Fokus des zweiten Teils des Moduls liegt deshalb auf dem Erkennen von Warnsignalen bei chronischem Stress.

## 2. Durchführung

Das Modul ist aufgrund seiner thematischen Breite in zwei Teile gegliedert. Wir empfehlen deshalb, die Inhalte auf zwei Sportlektionen zu verteilen. Während die praktischen Übungen bei den Schülern jeweils ein Stresserlebnis hervorrufen sollen, zielt die anschliessende Reflexion auf unterschiedliche Schwerpunkte (siehe Punkt 2.3.).

### 2.1. Übungen

Die Schüler werden mit ein bis zwei stresshaften Aufgaben konfrontiert. Zur Erläuterung der Aufgaben gehört die eindringliche Aufforderung sich anzustrengen, um eine gute Leistung zu erzielen. Bei den einzelnen Übungen kann auch ein Schüler ausgewählt werden, der die Übung zunächst vor allen vorführen muss. Das Lösen einer Aufgabe vor der Gruppe kann für manche Schüler bereits sehr stresshaft sein. In der anschliessenden Diskussion sollen die Erfahrungen reflektiert werden.

#### GERÄTTURNEN

##### Höhenangst

Ein Schüler hängt an den Ringen und lässt sich so weit hochziehen, bis er Angst hat und „stop“ ruft. Zur Sicherung liegt unten eine grosse Weichbodenmatte.

##### Platzangst

Mehrere Schüler drücken von zwei Seiten zwei grosse Weichbodenmatten aneinander. Einzeln müssen sich die Schüler nun durch den Spalt hindurchzwängen.

##### Freier Fall

Ein Schüler steht auf einem Schwedenkasten. Er macht sich steif wie ein Brett und lässt sich rückwärts auf die Hände seiner Mitschüler fallen. Hierfür stehen die Schüler Schulter an Schulter in zwei Reihen gegenüber. Sie fassen den gegenüber stehenden Schüler an den Händen (Foto). Zusätzlich schützen Matten von unten.



#### FUSSBALL

##### 11 Meter-Torschuss

Jeder Schüler muss einmal als Torhüter ins Tor. Die anderen Schüler versuchen, von einem zuvor festgelegten Punkt, ein Tor zu erzielen. Schaffen sie es nicht, müssen sie eine Strafe absolvieren (Liegestütze, Strafrunde laufen, Lied vorsingen).

##### Dribbel-Staffette

Mindestens zwei Mannschaften: Ein Spieler dribbelt den Ball durch einen Stangenparcour und passt ihn zurück durch ein „Tor“. Der nächste Spieler muss den Ball annehmen und warten, bis Spieler A zurückgesprintet ist. Falls der Pass nicht durchs Tor geht, muss Spieler A drei Liegestütze o.ä. machen, der nächste Spieler muss dies abwarten, bevor er starten darf.

#### JUDO

##### Fallübung rückwärts (Vorübung: Rollender Baumstamm)

Eine Hälfte der Klasse verteilt sich in Kauerstellung, die Augen sind dabei geschlossen. Die andere Hälfte läuft umher und stösst sie plötzlich und unerwartet um (Schüler müssen dabei das richtige Abrollen nach hinten üben).

##### Rollender Baumstamm

Ein Schüler läuft rückwärts (blind) auf einer Mattenbahn. Währenddessen rollt ein anderer Schüler der Länge nach auf dem Boden (rollender Baumstamm). Der Schüler, der rückwärts läuft, weiss nicht, wann er über den „Baumstamm“ fallen wird.

##### Schwitzkasten Staffette

Zwei Mannschaften werden gebildet. Jeweils ein Schüler aus jeder Mannschaft muss auf die Matte treten und den Gegner aus dem Vierfüsslerstand/aufrechtem Stand bekämpfen. Welcher Schüler nach 30 Sekunden in der überlegenen/höheren Position ist, darf die Matte verlassen und der nächste Schüler aus der Mannschaft tritt auf die Matte. Der unterlegende Schüler muss so lange weiterkämpfen, bis er gewonnen hat (dabei kommt es mitunter zu sehr ungleichen Paaren). Diejenige Mannschaft am schnellsten einmal durchrotiert hat, ist Sieger.



#### ROLLSPORT

##### Blindes Vertrauen

Schüler A fährt mit geschlossenen Augen (z.B. Tuch) in einem abgesteckten Feld Skateboard/Inline Skates. Schüler B gibt Schüler A Hinweise. Ziel ist es, dass Schüler A nicht mit anderen Schülern/Hindernissen kollidiert. Schüler B beobachtet Schüler A. Sind Unsicherheit, Angst, Stressreaktionen, etc. zu erkennen?

##### Am Abgrund

Schüler A steht auf einem Skateboard/Inline Skates. Schüler B stösst Schüler A leicht an, damit dieser rückwärts auf eine grosse Matte zu rollt. Schüler A hat während dieser Zeit die Augen geschlossen und weiss nicht, zu welchem Zeitpunkt die Matte kommt. Schüler B beobachtet dabei Schüler A, ob Stresssymptome auftreten.

##### Halfpipe

Schüler sollen mit selbst gewählter Technik (Skateboard sitzend/stehend, Inline Skates, etc.) eine Halfpipe runterfahren. Wichtig: Helm und entsprechende Schoner!

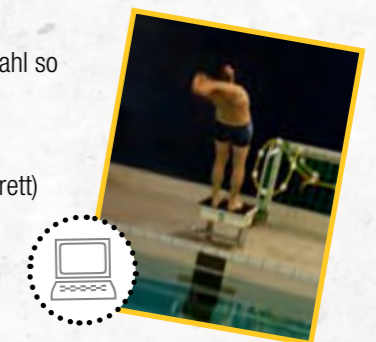
#### WASSERSPORT

##### Ringetauchen

Die Schüler ertauchen einzeln alle Ringe vom Grund des Beckens. Dabei ist die Ringzahl so gewählt, dass die Schüler vermutlich vorher auftauchen werden.

##### Kopfsprung rückwärts

Die Schüler springen einen Kopfsprung rückwärts vom Beckenrand (Block, Einmeterbrett) rückwärts ins Wasser (Foto).



#### TANZEN

##### Aerobic

Die Lehrperson beginnt eine Aerobic-Schrittfolge, die kontinuierlich wiederholt wird. Die Schüler müssen beim zweiten Durchgang einsteigen und diese mitmachen. Nach einigen Durchgängen sollen Kleingruppen von drei bis fünf Schülern die Schrittfolge synchron vor den anderen vormachen.

##### Im Kreis

Alle Schüler stehen im Kreis. Die Lehrperson macht einen 1/8-Takt vor und die Schüler machen diesen im nächsten Takt nach (mit Musik). Danach kommt der Schüler neben der Lehrperson dran. Dieser Schüler muss in den Kreis und der Klasse spontan eine eigene Schrittfolge zeigen. Anschliessend macht die ganze Klasse diese Schritte nach. Daraufhin muss der nächste Schüler in den Kreis. Manche Schüler werden Angst oder Unwohlsein verspüren und sich eventuell weigern, in den Kreis zu gehen. Anderen wiederum macht es Spass zu zeigen, was sie können. Stress ist eben individuell und jeder reagiert verschieden!

#### JONGLAGE & KOORDINATION

##### Luftballon-Jonglage:

Eine Gruppe von drei Schülern hat drei Luftballone, die sie ständig in der Luft lassen müssen. Derselbe Luftballon darf nie zwei Mal hintereinander von der gleichen Person berührt werden. Welche Gruppe schafft es am längsten, ihre Luftballone in der Luft zu halten? Variationen: Die Luftballone dürfen nur mit den Füessen berührt werden; vier Luftballone auf drei Schüler oder andere Gruppen dürfen während ihres Spiels versuchen, die Luftballone der anderen wegzuschlagen.

##### Fang den Ball: Koordination

Gruppen von 6-10 Schülern stellen sich im Kreis auf. Ein Ball (Sandsack, etc.) wird kreuz und quer geworfen, bis jeder einmal den Ball hatte. Diese Reihenfolge prägen sich die Schüler ein (von wem bekomme ich den Ball, zu wem werfe ich den Ball). Nach und nach werden zwei, drei, vier, etc. Bälle in Umlauf gebracht. Ziel ist es, den Kreislauf möglichst lange aufrecht zu erhalten. Anspannung, Konzentration, Hektik, Unaufmerksamkeit - irgendwann sind die Schüler überfordert und die Bälle fallen herunter (Alltagsbezug herstellen). Schüler, die am Systemzusammenbruch Schuld sind, müssen eine Strafe (z.B. Liegestütze) absolvieren.

## 2.2. Lektionsbeispiele

### 2.2.1. Lektion 1: Schwerpunkt „Stress verstehen“

**Rollsport:** Inlineskating: Vertiefen der Grundfertigkeiten, Slalomfahren/Inlinehockey

<b>Lernziele:</b>	- Schüler kennen zwei Stopptechniken und können sie anwenden (Voraussetzung ist, dass alle Schüler die Grundfertigkeiten des Inlineskatens beherrschen) - Stressmanagement: 1. Schüler sind über den Ablauf des Stressmanagementprogramms informiert und kennen die Hauptziele 2. Schüler erfahren die körperliche Stressreaktionen am eigenen Körper
<b>Material:</b>	Inlineskates, Schoner, Technikblätter, Pylonen, Augenbinden, Hockeyschläger, Bälle, Tore, Schülerbroschüren

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
2'	Begrüssung der Schüler, Information über den Stundenablauf		Info der Schüler über den Stundenablauf
5'	Einstimmung: Pärchenfangen in abgestecktem Feld auf den Inlineskates	Inlineskates, Schoner	Gewöhnung an das Material
10'	Repetition der Grundfertigkeiten des Inlineskatens: - Stopptechniken (T-Stop, Sliden) - Rückwärtsfahren - Übersetzen vorwärts und rückwärts Schüler bekommen Zeit, in Partnerarbeit die Techniken zu repetieren. Slalomparcour: Schüler durchfahren, angepasst an individuelles Können, in verschiedenen Techniken den Parcours: - beidbeinig parallel - einbeinig - überkreuzen - rückwärts Variation der Abstände der Pylonen erschwert/ erleichtert die Übung Variation Tempo	Technikblätter, Pylonen oder Stangen	Kreislauf anregen, Repetition der Grundfertigkeiten des Inlineskatens Schulung der Sicherheit (Stoppen) Erfolgslebnisse durch Erreichen individuell gesetzter Ziele beim Slalomfahren
5'	Stressmanagement: Übungsbeschreibung auf Seite 11	Pylonen, Augenbinden	Stressmanagementprogramm: Stress als Ungleichgewicht zw. Anforderung und Belastung verstehen
15'	Inlinehockey in vier Mannschaften: Vier Mannschaften gegeneinander. Nach der Halbzeit spielen Sieger gegen Sieger und Verlierer gegen Verlierer.	Mannschaftsbänder, Hockeyschläger, 2 Bälle und Tore	Ziele nochmals erwähnen
10'	Ausklang: Einführung geben in die Thematik Stressmanagement allgemein. Verteilen der Schülerbroschüre. Reflexion der Übung ‚Blindes Fahren‘ mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen siehe Lehrerbroschüre. Besprechen der Hausaufgaben (Broschüre kennenlernen, Bearbeitung Modul 1/Teil 1)	Schülerbroschüren für alle	Informieren der Schüler über das Stressmanagementprogramm. Schüler kennen Ziel und wissen, was sie dadurch lernen können (Verbesserung ihrer eigenen Kompetenzen im Umgang mit Stress) Vertiefung und Repetition der Thematik ‚Stress verstehen‘, Transfer zum Alltag

### 2.2.2. Lektion 2: Schwerpunkt „Stress erleben und erkennen“

**Wassersport:** Schwimmen/Wasserspringen: Einführung Kopfsprung rückwärts

<b>Lernziele:</b>	- Erlernen Kopfsprung rückwärts - Stressmanagement: Schüler erleben am Beispiel Kopfsprung rw, was Stress bedeutet; Schüler sind sich bewusst, dass ein und dieselbe Situationen nicht bei allen Personen zur (selben) Stressreaktion führt
<b>Material:</b>	Aufgabenblätter, Würfel, Filzstifte, Badekappen, 2 Wasserbälle und Tore, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
5'	Begrüssung: Bekanntgeben Lektionsablauf, kurze Reflexion der Hausaufgabe zum Stressmanagement vom letzten Mal	Schülerbroschüre	Aufgreifen der vorangegangenen Thematik des Stressmanagementprogramms zur Vertiefung und Repetition
10'	Würfelschwimmen in Partnerarbeit: Für jede Punktzahl müssen die Schüler eine zuvor festgelegte Aufgabe ausführen. Wer hat zuerst alle Punkte gewürfelt? Aufgaben 1: 1 Breite ‚Hundeschwimm‘ 2: 2 Längen durchs Nichtschwimmerbecken rennen 3: 3 Breiten mit Kraulbeinschlag und Schwimmbrett 4: 4 Längen im grossen Becken schwimmen 5: 5 Purzelbäume schlagen 6: 6 Mal vom Rand ins Wasser springen	Pro Paar ein Aufgabenblatt in Klarsichthülle mit ‚Kästchen zum Abstreichen‘, Filzstifte, Würfel	Einschwimmen, Wetteifern
15'	Wasserspringen: Schüler verteilen sich auf die Springböcke: - ‚Wasserbombe‘ - Fantasiensprung - Strecksprung - Strecksprung mit halber/ganzer Drehung - Purzelbaum bzw. Salto - Kopfsprung vorwärts - Kopfsprung rückwärts  Kopfsprung rückwärts vom Sprungbrett: Wer getraut sich? Für mutige Schüler: Höhe steigern. Reflexion der Übung mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen Lehrerbroschüre. Besprechen der Hausaufgaben.		Vertraut werden mit dem Springen, Schulung koordinative Fähigkeiten  Stressmanagement: Körperliche Stressreaktionen erleben und als Warnsignale erkennen  Wer muss sich überwinden, den Kopfsprung auszuführen, welche Reaktionen zeigten sich etc.
20'	Wasserballspiel in zwei Mannschaften - mit einem Ball, - zwei Bällen  Abschluss: Hausaufgabe Stressmanagement besprechen (Bearbeitung Modul 1, Teil 2)	Wasserbälle, Tore, Badekappen  Schülerbroschüre	Spiel und Spass, Austoben  Vertiefung und Repetition der Thematik ‚Stress erleben und erkennen‘, Transfer zum Alltag (Warnsignale erkennen und reagieren)

## 2.3. Reflexion

### 2.3.1. Lektion 1: Schwerpunkt „Stress verstehen“

#### FRAGEN UND DISKUSSION

- Wie habt Ihr Euch heute gefühlt?
- Welche Übungen habt Ihr als stressig empfunden?
- Welches Gefühl hatten diejenigen, die zuvor aufgefordert wurden, die Übung vor allen vorzuzeigen?

*Den Schülern soll klar werden, dass dieselbe Situation bei verschiedenen Personen ganz unterschiedliche Reaktionen hervorruft. Ungewissheit steigert Stress.*

- Was stresst Euch in der Schule, im Beruf, Alltag?

*Unterstreichen Sie prägnante stressinduzierende Gedanken, wie „Ich muss diese Aufgabe 100%ig lösen“, „Wenn ich Fehler mache, dann halten die anderen mich für blöd“, „Ich muss alle Kräfte mobilisieren, um die Aufgabe lösen zu können“. Stelle Sie die Beziehung zum Erleben von Druck, Anspannung, Bedrohung, Ärger und Angst heraus! Auch Hinweise auf physiologische Reaktionen können Sie an dieser Stelle bereits aufgreifen, obschon dieses Thema erst im zweiten Teil von Modul 1 im Mittelpunkt steht.*

#### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Einführung und Modul1/Teil 1
- Selbsttest: Stress-Check
- Frage 1: Überlege Dir, welche Situationen bei Dir in der Schule, Beruf, Familie, Freundeskreis oder im Alltag zu einem Ungleichgewichtszustand und damit zu Stress führen können.
- Frage 2: Überlege Dir, welche Fähigkeiten Du brauchst, um das Problem zu lösen und ob Du über diese Fähigkeiten verfügst.

#### HAUPTZIELE

- Stress entsteht dann, wenn man das Gefühl hat, eine Situation nicht bewältigen zu können. Stress stellt also ein Ungleichgewicht zwischen der Anforderung einer Situation, den Erwartungen an sich selbst und den persönlichen Bewältigungsmöglichkeiten dar.
- Da jede Person unterschiedliche Stärken und Schwächen hat, reagieren Menschen ganz verschieden auf ein und dieselbe Situation. Stress ist somit individuell. Oder: Anforderungen werden erst durch die subjektive Bewertung zu Belastungen.
- Es gibt selbst- und fremdgemachten Stress. Selbstgemachter Stress entsteht dann, wenn die eigenen (internen) Anforderungen zu hoch sind, z.B. „Ich will unbedingt der Beste sein.“ Fremdgemachter Stress entsteht dagegen, wenn mich beispielsweise eine Person auffordert, etwas zu tun, das mich überfordert (externe Anforderung), z.B. indem ich aufgefordert werde, vor der gesamten Klasse eine neue Übung vorzumachen, oder der Chef ganz plötzlich etwas Anspruchsvolles von mir verlangt.

### 2.3.2. Lektion 2: Schwerpunkt „Stress erleben und erkennen“

#### FRAGEN UND DISKUSSION

Zur Repetition der Inhalte der vorangegangenen Lektion empfiehlt es sich, die Schüler zu Beginn der Lektion kurz danach zu fragen, was ihnen in der letzten Woche im Lehrbetrieb besonders zu schaffen gemacht hat. Nachdem sich einige Schüler kurz äussern konnten, kann man anhand eines ausgewählten Beispiels nochmals darauf eingehen, wie Anforderungen zu Belastungen werden.

- War es jemandem bei den Übungen zum Stressmanagement unwohl oder hatte jemand Angst?
- Warum hat die Situation bei Dir Stress ausgelöst? (Wiederholung transaktionales Stresskonzept)
- Woran könntet Ihr eigentlich feststellen, dass Ihr während der Aufgabe gestresst ward?

*Die Schüler sollen in dieser Lektion die körperliche Notfallreaktion anhand einer schwierigen Aufgabe am eigenen Leibe erfahren (Herzschlag, Atmung, Angstschweiss, Zittern).*

- Habt Ihr diese Stresssymptome auch schon ausserhalb des Sportes gespürt, z.B. bei Prüfungsstress?
- Wozu ist es wohl sinnvoll, dass der Körper den Alarmzustand auslöst und das Herz schneller schlägt, die Atmung verstärkt und die Durchblutung erhöht ist?

*Kurzfristiger (akuter) Stress mobilisiert die Energiereserven des Körpers und versorgt die Arbeitsmuskulatur mit mehr Sauerstoff. Der Körper wird aktiviert, um Höchstleistungen erbringen zu können und die Stresssituation zu bewältigen. Akute Stressreaktionen sind deshalb lebensnotwendig und an sich nicht schädlich. Wichtig ist die anschliessende Regeneration, damit die Energiereserven wieder aufgefüllt werden können. Sonst kann der Stress chronisch werden und sogar krank machen.*

- Im Alltag ist es wichtig, chronischen Stress möglichst früh zu erkennen. Was könnten mögliche Warnsignale des Körper sein?

#### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 1/Teil 2
- Selbsttest: Welche Warnsignale nimmst Du wahr?
- Frage 1: Woran merken Deine Freunde/Familie, dass Du gestresst bist?
- Frage 2: Welche Stressreaktionen nimmst Du an Dir selbst wahr?
- Frage 3: Bei welchen Warnsignalen weisst Du insgeheim, dass Du einen Gang zurückschalten solltest?

#### HAUPTZIELE

- Stress gehört zum Leben dazu. Es gibt allerdings einen guten und einen schlechten Stress!
- Kurzfristiger Stress kann vom menschlichen Organismus problemlos bewältigt werden.
- Chronische Stressbelastungen führen zu Fehlanpassungen und schaden der Gesundheit.
- Chronischer Stress tritt schleichend auf. Häufig merkt man erst zu spät, dass einem die Bewältigungsenergien ausgehen.
- Stresssymptome bilden ein Frühwarnsystem und weisen uns darauf hin, einen Gang zurückzuschalten.



## *Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## *Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 2

## So nicht!

### Kontraproduktives Denken und Verhalten

## 1. Theoretischer Hintergrund

Der menschliche Organismus reagiert in Abhängigkeit von der Intensität und Reizqualität eines Stressors mit der Mobilisierung von Energien und Kräften, um seine Leistungsbereitschaft zu verbessern. Wird die individuelle Belastungsgrenze überschritten, droht das System umzukippen. Aus positivem Stress (Eustress) wird negativer Stress (Distress). Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Schwellenwert zu verschieben oder dafür zu sorgen, dass er gar nicht erreicht wird.

Forschungsbefunde bestätigen, dass Personen, die über viele personale und soziale Ressourcen verfügen, bei Stress weniger Gesundheitsschäden erleiden (siehe Schwarzer, 2000). Dabei konnte in den letzten Jahrzehnten eine stattliche Zahl solcher Stresspuffer identifiziert werden. Dazu gehören Konstrukte wie der Kohärenzsinn (starker Glaube an die Vorhersehbarkeit, Erklärbarkeit und Bewältigbarkeit von Anforderungen), der Selbstwert, die Selbstwirksamkeit, der Optimismus, bestimmte Attributionsstile (der Erfolg wird dem eigenen Können zugeschrieben), Bewältigungsstrategien, sozialer Rückhalt oder auch sportliche Aktivität.

Der Einfluss des Stressbewältigungsverhaltens auf die psychische Befindlichkeit von Jugendlichen war bereits Bestandteil mehrerer Studien. Dabei zeigte sich u.a., dass der Einsatz bestimmter Bewältigungstechniken die negative Wirkung von Stresserlebnissen auf die Befindlichkeit abmildert, während sich das Missbefinden durch den Einsatz anderer Strategien verstärkt (z.B. Hampel, Petermann & Dickow, 2001). Die meisten Stressbewältigungsprogramme vermitteln deshalb Strategien für ein positives Bewältigungsverhalten. Einige Forscher weisen indes darauf hin, dass neben einer Verbesserung produktiver Verhaltensweisen auch eine Reduktion unangemessener oder negativer Verhaltensstrategien in den Blick genommen werden sollten (z.B. Beyer & Lohaus, 2005). Der Fokus in der praktischen Umsetzung dieses Moduls liegt deshalb in der Wahrnehmung solcher negativer Verhaltensweisen. Nur wenn den Schüler mögliche kontraproduktive Verhaltensweisen bewusst werden, ergibt das Erlernen adäquater Bewältigungsstrategien einen Sinn.

## 2. Durchführung

Aufgreifen der letzten Lektion: Wo im Alltag treten Stresssituationen auf? Wie reagiert der Körper auf Stresssituationen? Durch das Auftreten und Wiederholen von Inhalten vergangener Lektionen wird die Bedeutung der aktiven Umsetzung des Trainingsprogramms auch zwischen den einzelnen Unterrichtseinheiten verdeutlicht. Ebenfalls kann der Nutzen des Programms für den Alltag verdeutlicht und Erfolge im Hinblick auf einen bewussteren Umgang mit Stresssituationen aufgezeigt werden.

### 2.2. Übungen

Die nachfolgenden Übungen sollen bei den Schülern negative Bewältigungsformen (Resignation, Ignoranz, Aggression, Gereiztheit, etc.) hervorrufen. Nach den körperlichen Stressreaktionen (Zittern, Herzklopfen, etc.) lernen sie nun die verhaltensbezogenen Stressreaktionen kennen. Mühsame Aufgaben oder Situationen, auf die man keine Lust hat, begegnen den Schülern auch im Alltag. Trotzdem müssen sie Durchhaltevermögen zeigen. Nach der anschließenden Reflexion soll sich jeder Schüler ein Teilziel setzen, das er erreichen möchte. Eine realistische Zielsetzung ist der erste Schritt der Stressbewältigung. Zudem stärkt ein individuelles Erfolgserlebnis das Selbstbewusstsein.

## GERÄTTURNEN

### Überforderung

Eine komplexe Sprung-/Reckübung wird zu Beginn der Stunde vorgegeben resp. vorgeturnt. Die Übung soll von den Schülern nachgeturnt werden. Allerdings wird dies nur den wenigsten gelingen. Teilziel: Wird im Laufe der Stunde erarbeitet (motorische Reihe). Wenn die Vorgabe ist, gehockt über den Längskasten zu springen, könnte das Teilziel eine Grätsche sein oder es wird versucht, gehockt über den Querkasten zu springen. Auch Hilfsmittel wie das Trampolin sind möglich.

## FUSSBALL

### Fang den Ball

Jeder Schüler erhält einen Ball. Der Ball wird hinter dem Rücken festgehalten. Anschließend lässt der Schüler den Ball los und versucht ihn von vorne durch die Beine hindurch aufzufangen, bevor er den Boden berührt (Foto).

### Krebsfußball

Abschliessend spielen zwei Mannschaften gegeneinander Fußball. Es darf sich nur im Krebsgang bewegt werden.



## JUDO

### Sono-Mama

In Dreiergruppen: Schüler A liegt auf dem Bauch, Schüler B und/oder C liegen bäuchlings auf ihm, um ihn zu beschweren. Auf Kommando hat A eine Minute Zeit, in den Stand zu gelangen. B und C probieren dies zu verhindern. Variationen: Zeit (länger/kürzer), Partneranzahl (1 bis 3), Strafübungen, wenn Schüler A die Aufgabe nicht bewältigt.

## ROLLSPORT

### Ollie

Die Schüler sollen mit dem Skateboard einen Ollie springen (für Ungeübte relativ anspruchsvoll). Teilziel: Olli über ein Seil am Boden. Vorübung: Die Schüler versuchen, auf dem Skateboard mit zwei Rollen zu fahren. Für Übungen auf Inlineskates können vergleichbare Sprünge/Techniken vorgegeben werden.

## WASSERSPORT

### Ballast

Schüler A fasst Schüler B an den Beinen. Der vordere Schüler hat nun die Aufgabe, mit dem „Ballast“ an den Füßen eine Bahnlänge zu schwimmen. Teilziel: Halbe Bahnlänge schwimmen.

## TANZEN

### Freies Bewegen

Musik bei Stundenbeginn laufen lassen und Schüler anweisen, zu tanzen. Für manche Schüler wird die Aufgabe zu offen sein, sie fühlen sich hilflos und bewegen sich möglicherweise gar nicht. Problem: Die Fantasie fängt erst an zu wirken, wenn eine Form besteht und Schüler dabei Spielraum haben. In der nächsten Übung wird deshalb eine Schrittfolge vorgegeben:

1. 8 Schritte im Kreis gehen
2. 8 Schritte „Freestyle“
3. Dynamik mit 8 Schritten verändern z.B Schritte mit Händen machen
4. Stehenbleiben + nur Oberkörper bewegen
5. 8 Schritte + Sprünge

## KOORDINATION UND JONGLAGE

### Hoch hinaus

Jonglieren mit 3 Tüchern, Bällen, Luftballone, etc. auf einem Schwedenkasten. Wenn ein Objekt herunterfällt, müssen die Schüler erst heruntersteigen, den Gegenstand holen und neu beginnen (oder eine Zeitdauer vorgeben wie lange jongliert werden soll). Teilziel: Mit zwei Tüchern jonglieren oder kürzere Zeitvorgabe.

## 2.2. Lektionsbeispiel

**Judo:** Erlernen Fallübung rückwärts

<b>Lernziele:</b>	- Schüler lernen das Abrollen rückwärts - Stressmanagement: Schüler erleben am Beispiel Judo, was Stress bedeuten kann (Voraussetzung ist, dass die Schüler keine Hemmungen haben, sich körperlich nahe zu kommen)
<b>Material:</b>	Mattenbett, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
5'	Begrüssung: Bekanntgebung Lektionsablauf, kurze Reflexion der Hausaufgaben Stressmanagement vom letzten Mal	Schülerbroschüre	Aufgreifen der vorangegangenen Thematik des Stressmanagementprogramms zur Vertiefung und Repetition
5'	Huckepack-Fangen: 3 FängerInnen, wer Huckepack getragen wird, kann nicht gefangen werden		Aufwärmen, Abbauen der Hemmung vor Körperkontakt mit den Mitschülern
10'	Schüler lernen die Fallübung rückwärts (vom Sitzen zum Hocken zum Stehen zum Springen), vorzeigen, nachmachen. Anschliessend selbstständiges Üben in PA.	Mattenbett	Langsamer Aufbau, vertraut werden mit dem Fallen auf den Boden
10'	Judo: In Dreiergruppen: Schüler A liegt auf dem Bauch, B und C liegen bäuchlings auf ihm, um ihn zu beschweren. Auf Kommando hat A eine Minute Zeit, in den Stand zu gelangen. B und C probieren dies zu verhindern. Variation: Zeit (länger/kürzer), Partneranzahl (1-3), Strafübungen, wenn Schüler A die Aufgabe nicht bewältigt.  Reflexion der Übung mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen siehe Lehrerbroschüre. Besprechen der Hausaufgaben.  Jeder Schüler setzt sich bis zum Ende ein Ziel, welches er erreichen möchte (z.B. nach drei Minuten habe ich mit befreit)		Stressmanagement Wiederholung: "Stress verstehen und erleben", indem gegeneinander gekämpft werden muss; Ungleichgewicht zwischen den Gegnern und Gruppendruck soll Stress erhöhen.  Stressmanagement: Verstehen, dass kontraproduktive Denk- und Verhaltensweisen bei der Bewältigung von Aufgaben nicht förderlich sind.  Reflexion und Transfer zum Alltag  Setzen individueller Ziele, Selbsteinschätzung lernen, um Überforderung im Alltag zu vermeiden
20'	Einführung weiterer Zweikampfformen (Sammlung auf <a href="http://www.issw4public.ch">www.issw4public.ch</a> ) - Ringen im Stand - Kämpfen am Boden		Wetteifern, ausprobieren, vertiefen und erweitern des Übungsrepertoires

## 2.3. Reflexion

### FRAGEN UND DISKUSSION

- Wie erging es Euch bei diesen Aufgaben heute?
- Welche Gedanken sind Euch durch den Kopf gegangen, als Ihr die Aufgabe trotz aller Bemühungen nicht geschafft habt?

*In dieser Übung liegt der Fokus auf dem Umgang mit Stress resp. der Wahrnehmung negativer Verhaltensweisen. Zunächst sollen die Schüler gefragt werden, ob sie an irgendeinem Punkt der Übung gemerkt haben, dass ihre Emotionen ins Negative gekippt sind. „Hattet Ihr irgendwann das Gefühl, dass...*

- Ihr einfach keine Lust mehr gehabt habt?
- Ihr keinen Sinn mehr in der Aufgabe gesehen habt?
- Euch die Aufgabe langweilig vorgekommen ist?
- Ihr die Aufgabe zu schwierig fandet?

*Häufig reagiert man mit Frust, wenn eine Aufgabe nicht sofort gelingen will resp. abzusehen ist, dass man es nicht schaffen kann. Manche Schüler resignieren und werfen alles hin, andere kämpfen verbissen weiter, auch wenn es gar keinen Sinn mehr ergibt. Einige wiederum drücken sich ganz vor einer Aufgabe, da sie ihr Handeln von vornherein zum Scheitern verurteilen. In der Gruppe soll nun negatives Bewältigungsverhalten gesammelt und diskutiert werden. Mögliche Fragen können sein:*

- Warum hast Du so reagiert resp. negative Gedanken gehabt?
- Hast Du dabei das Gefühl gehabt, dass Dir diese Reaktion bei der Bewältigung der Aufgabe geholfen hat?
- Bei wem ist das nicht der Fall gewesen? Wer konnte sich trotz aller Schwierigkeiten motivieren weiterzumachen resp. durchzuhalten? Welche Tipps könnt Ihr den anderen geben?

*Den Schülern soll bewusst werden, dass negatives Bewältigungsverhalten zwar durchaus natürlich und auch häufig ist, bei der Lösung einer Aufgabe aber wenig hilft. Abschliessend soll sich jeder Schüler ein individuelles Ziel setzen, das er bis zum Ende der Übungszeit erreichen kann/will (z.B. Aufgabe: gehockt über einen Längskasten springen. Teilziel: Grätsche oder Hocke über den quergestellten Kasten springen).*

### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 2
- Notiere Dir Deine eigenen Stärken und Schwächen.
- Je länger Du auf Deinen Problemen herumreitest, desto höher ist auch Deine Stresswahrnehmung. Es lohnt sich dagegen, einmal auf das zu schauen, was Du erreicht hast. Was schätzt Du persönlich an Deinem Leben? Für welche Dinge oder Menschen bist Du dankbar? Erstelle eine Liste.

### HAUPTZIELE

- Negatives Bewältigungsverhalten und kontraproduktive Einstellungen wie Perfektionismus, internale Fehlersuche („Ich bin an allem schuld“, „Ich bin einfach unfähig“), Gedankenkreisel, resignieren und weglaufen sind stressfördernd und schaffen das Problem nicht aus der Welt.
- Optimismus, Selbstvertrauen und das setzen realistischer Ziele helfen bei der Bewältigung von Problemen und schützen vor Stress.
- Der beste Lösungsweg ist abhängig von der Art des Problems und den Stärken und Schwächen einer Person. Jeder sollte deshalb wissen, wo seine Stärken und Schwächen liegen.
- Ist das Problem nicht beeinflussbar, muss man sich mit der Situation arrangieren und nicht versuchen, unnötig Energie zu investieren. Hier gilt es, die negativen Emotionen oder Körperreaktionen in den Griff zu bekommen und einen kühlen Kopf zu bewahren (Alltagsbezug aufzeigen z.B. zu Beruf, Chef).

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 3

## So geht's: Problemlösen

### 1. Theoretischer Hintergrund

Stress ist kein Schicksal. Man ist ihm nicht hilflos ausgeliefert. Mit bestimmten Verhaltensweisen kann man sich vor Stress und seinen Folgen schützen. Studien mit Jugendlichen und Erwachsenen zeigen, dass es Menschen gibt, die trotz widrigster Lebensumstände gesund bleiben und sich auch unter hohen Stressbelastungen wohl fühlen. Personen, die gegen Stress immun sind, bezeichnet man als „stressresilient“. Sie können unter anderem mit Belastungen am Arbeitsplatz gut umgehen und so ihre körperliche und psychische Gesundheit aufrechterhalten.

Nachdem die Schüler in den letzten beiden Modulen grundlegendes Wissen über die Stressentstehung und kontra-produktive Stressbewältigungsformen erfahren haben, geht es in den nachfolgenden Modulen darum, verschiedene positive Bewältigungsstrategien kennenzulernen. Eine wichtige Voraussetzung für eine effektive Stressbewältigung ist es, ein breites Repertoire solcher Strategien zur Verfügung zu haben. Hauptsächlich unterscheidet man zwei Kategorien: problemorientierte (Modul 3) und emotionsorientierte (Modul 4) Stressbewältigung. Darüber hinaus soll die Stressbewältigung unter Nutzung sozialer Unterstützung angesprochen werden (Modul 6).

Da sich die meisten Belastungen durch aktives Handeln verringern lassen, wurde das Modul „So geht's: Problemlösen“ vor die emotionsorientierten Bewältigungsstrategien gestellt.

Problemorientierte Bewältigung	Emotionsorientierte Bewältigung	Soziale Unterstützung
Setzt am Stressauslöser an (knifflige Aufgabe lösen, Zeitmangel, Streit mit einem Kollegen)	Setzt an der Stressreaktion an (Gefühle, wie Wut, Angst, Lustlosigkeit, Depression)	Die Bewältigung durch Hilfe von aussen kann problemorientiert oder emotionsorientiert sein
Beseitigt das Problem vollständig, oder zumindest teilweise. z.B. Im Internet recherchieren, Lernen für die Prüfung	Lindert die negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress z.B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation, Atemübungen, Sporttreiben	Problemorientiert: eine Beratungsstelle aufsuchen Emotionsorientiert: sich trösten lassen

#### Beim Problemlösen wird nach der 5-Schritte-Strategie vorgegangen (Beyer & Lohaus, 2005):

1. Was ist das Problem? Abklären, was das Ziel bei der Problemlösung sein soll.
2. Welche Lösung gibt es? Sammeln verschiedener Lösungsmöglichkeiten.
3. Welche Lösung ist die Beste? Welche Vor- und Nachteile haben die einzelnen Lösungen?
4. Planen und ausprobieren! Die beste Lösung wird erprobt.
5. Bewertung - Wie hat es funktioniert? Konnte das Ziel erreicht werden?

Ist es nicht gelungen, das Problem zu lösen, beginnt der Problemlösezyklus von vorne, d.h. es wird erneut mit Punkt 1 angefangen. Die Erfahrungen aus dem ersten Versuch fließen mit ein.

### 2. Durchführung

Die Schüler werden in der Sportlektion mit einer Aufgabe konfrontiert, die nicht einfach zu lösen ist. Auch im Alltag begegnen den Schülern komplexe Aufgaben, die sie zunächst überfordern. Negative Verhaltensweisen (siehe Modul 2: Resignation, Perfektionismus, keine Hilfe annehmen, Wutausbrüche, negative Gedankengänge) sind dabei wenig hilfreich.

In diesem Modul sollen die Schüler lernen, wie sie stattdessen ein Problem systematisch angehen und lösen können. Unabhängig davon, ob es sich bei der Durchführung um eine Einzel- oder Mannschaftssportart handelt, sollen die Lösungen resp. Lösungsschritte von den Schülern in der (Klein-)Gruppe diskutiert und umgesetzt werden.

#### 2.1. Übungen

##### FUSSBALL

###### Transportkette

Gruppenarbeit: Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen auf. Die Schüler müssen besprechen, wie sie die Aufgabe bewältigen wollen. Der Ball muss von der einen Hallenseite zur anderen auf eine dünne Matte befördert werden. Jede Person darf den Ball nur einmal berühren. Der Ball darf so oft den Boden berühren, wie es Anzahl Teilnehmer hat, wobei er den Boden nicht zweimal hintereinander berühren darf. Es gelten die Fussballregeln (kein Handspiel, Kopfball, Knie, etc. ist gestattet).

##### JUDO

###### Technikübung 1

In Dreiergruppen zu bearbeiten: Schüler A befindet sich in der Bockstellung. Die anderen zwei Schüler müssen nun überlegen und diskutieren, mit welcher Technik sie Schüler A am effektivsten in die Rückenlage bekommen.

###### Technikübung 2

Jeder Schüler sucht sich einen neuen Partner aus einer anderen Gruppe. Dieser bekommt 30 Sekunden Zeit, seine Technik auszuprobieren (Schüler in Bockstellung kennt die Strategie nicht).

###### Technikübung 3

Erneutes Treffen in den ursprünglichen Gruppen. Die Schüler besprechen, ob ihre Technik funktioniert hat und welche Probleme sich möglicherweise ergeben haben. Suche nach möglichen Lösungsvorschlägen.

###### Technikübung 4

Partner werden erneut getauscht. Auf Signal gibt es 30 Sekunden Zeit, die überarbeitete Strategie anzuwenden.

##### ROLLSPORT

###### Bootsfahrt

Stafette: 6 Personen pro Mannschaft. Ziel: Alle Schüler müssen mit dem Boot „über den See“ transportiert werden. Ein Skateboard stellt das „Boot“ dar. Jede Mannschaft hat zwei Boote. Aufgabe: Alle Schüler müssen sicher auf die andere Seite kommen. Die „Boote“ können jedoch nie alleine fahren (weder hin noch zurück). Die Schüler müssen zuerst eine Strategie entwickeln, um dann gegen die anderen Mannschaften anzutreten.

###### Multitasking

Mit Pedalo rückwärts fahren und mit zwei Bällen gleichzeitig prellen. Wie gehen die Schüler an das Problem heran? Üben sie schrittweise oder probieren sie gleich die ganze Übung?

- Mögliche Teilschritte:
1. Pedalo vorwärts
  2. Pedalo rückwärts
  3. Pedalo + 1 Ball
  4. Pedalo + 2 Bälle
  5. Pedalo + 2 Bälle + Blick gerade aus (nicht auf Bälle)

## WASSERSPORT

### Vierer Staffette

Staffette: Vier Gruppen à vier Schüler (z.B.: Gruppe A, B, C, D)

Die Gruppen haben folgende Problemstellung zu lösen:

- Eine Länge ohne Arme schwimmen (Schüler A).
- Eine Länge blind schwimmen (Schüler B).
- Eine Länge ohne Füße schwimmen (Schüler C).
- Eine Länge, ohne sich zu bewegen (Schüler D).

Die anderen Gruppenmitglieder dürfen mitschwimmen bzw. unterstützend wirken.

Die Gruppe hat zwei Minuten Zeit, sich zu organisieren und zu überlegen, wie sie die Aufgabe lösen kann.

Dann treten die Gruppen gegeneinander an. Welche Gruppe hat zuerst alle Kriterien erfüllt?

## TANZEN

### Variationen

Gruppenarbeit: Lehrperson gibt 4 x 8 Takte vor. Die Schüler haben die Aufgabe, diese Kombination räumlich und dynamisch zu variieren.

Beispiel räumlich: Richtungsänderung (nach hinten anstatt zur Seite).

Beispiel dynamisch: Die Schüler machen das Viereck nicht mehr mit den Füßen, sondern mit den Händen.

## KOORDINATION & JONGLAGE

### Kopf-Knie-Fuss

Aufgabe: Innerhalb der nächsten 15-20 Minuten sollen die Schüler 30 Sekunden/ eine Minute lang eine koordinative Aufgabe vorführen können. (Video)

Beobachten Sie als Lehrperson: Wie gehen die Schüler an das Problem heran? Vereinfachen sie dieses?

Mögliche Teilschritte:

1. ohne Ball üben (Bälle simulieren)
2. mit einem Ball üben: a) nur Kopf, b) nur Knie, c) nur Fuss
3. mit einem Ball ganze Übung
4. mit zwei Bällen: a) nur Kopf, b) nur Knie, c) nur Fuss
5. mit zwei Bällen ganze Übung



Reflexion: Schüler müssen die Aufgabe in Einzelteile zerlegen. Wer kommt auf eine Idee? Wer nimmt Ratschläge von anderen an?

## ALTERNATIVE ÜBUNG

### Das Quadrat

Aufgabe: Schüler müssen aus acht (Gymnastik-)Stäben ein Quadrat legen.

- Problem:
- Zwei Schüler pro Gruppe sind blind
  - Zwei Schüler pro Gruppe sind stumm
  - Nach drei bis fünf Minuten werden die Rollen getauscht (blind/stumm)

Ziele: Welche Mannschaft hat als erstes ihr Quadrat gelegt

Es können auch grössere Gruppen gebildet werden.

## 2.2. Lektionsbeispiel

### Fussball: Passen und Stoppen in Bewegung

<b>Lernziele:</b>	- Passen und Stoppen in Bewegung - Stressmanagement: Unterschied zwischen problemorientiertem und emotionsorientiertem Coping kennen
<b>Material:</b>	Fussbälle, Malstäbe, dünne Matten, Mannschaftsbänder, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/ Gestaltung/ Organisation	Material	Ziel
2'	Begrüssung, Bekanntgeben des Themas: Fussball: Passen und Stoppen in Bewegung	Schülerbroschüre	
10'	Alle bewegen sich mit dem Ball am Fuss frei in der Halle  2er Teams bilden mit je einem Ball Die 2 Schüler stehen sich gegenüber und spielen sich den Ball zu (flache Pässe). - mit Stoppen - ohne Stoppen - 10 schöne Pässe spielen (Wettkampf: Welcher Gruppe gelingt es am schnellsten? Variation der Passweite)  Die 2er-Teams bewegen sich durch die Halle und spielen sich die Pässe zu. Eine Person des 2er-Teams bleibt am Ort, die andere dribbelt durch die Halle und führt mit dem stehenden Schüler Doppelpässe aus. Anschliessend Gruppenwechsel.	Fussbälle für alle	Einlaufen, Vorbereitung auf die folgenden Spielformen  Ballkontrolle  Orientierung im Raum, Schulung des dynamischen Passes
10'	Stangentorball: 4 Mannschaften bilden; 2 Spielfelder. Pro Feld werden mit den Stangen 3 oder 4 Tore aufgestellt. Ziel des Spieles ist es, den Ball zwischen diesen Toren hindurchzuspielen, so dass ihn ein Teammitglied annehmen kann. Anschliessend Gruppenwechsel.	4 Fussbälle 4 dünne Matten	Schulung Orientierungsfähigkeit, Zusammenspiel, Ballkontroll
10'	Gruppenwettkampf (gleiche Mannschaften): Der Ball muss von der einen Seite der Halle auf eine dünne Matte auf der anderen Seite befördert werden. Jede Person darf den Ball nur einmal berühren. Der Ball darf den Boden so oft berühren, wie es Anzahl Teilnehmer hat (jedoch nicht zweimal hintereinander). Fussballregeln (Hände nicht erlaubt, Kopf etc. schon). Welche Gruppe ist am schnellsten?	Ein Ball pro MA, Eine Matte pro MA	Stressmanagement: Problemlösestrategien entwickeln  Teamwork, Spass
5'	Reflexion der Übung mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen siehe Lehrerbroschüre. Besprechen der Hausaufgaben.	Schülerbroschüre	Vertiefung und Repetition der Thematik „Problemlösestrategien“, Transfer zum Alltag

## 2.3. Reflexion

### FRAGEN UND DISKUSSION

Beobachten Sie die Schüler. Kommen sie auf den Gedanken, die Aufgaben in Einzelteile zu zerlegen und damit zu vereinfachen? Manche Aufgaben müssen in Einzelteile zerlegt geübt werden. Sprechen sich die Schüler innerhalb der Gruppe ab? Scheitert die Problembewältigung an einer Person, die keine Lust hat, mitzuarbeiten?

Geben Sie den Schülern fünf Minuten Zeit, dann unterbrechen Sie das Üben und versammeln die Schüler zu einer kurzen Zwischenbesprechung:

- Wie hat die Aufgabe funktioniert? Welche Gruppe hat es geschafft? Was habt Ihr Euch zum Ziel gesetzt?
- Ihr habt es noch nicht geschafft. Habt Ihr Euch schon überlegt, was das Problem sein könnte?

Erklären Sie, dass die Schüler in diesem Modul lernen werden, wie man Probleme am besten in Angriff nimmt. Das heutige Problemlösen ist eine Strategie, die die Lösung systematisch in fünf Schritten angeht.

- Welche Lösungsmöglichkeiten sieht Ihr resp. habt Ihr Euch überlegt?
- Berücksichtigt bei Eurer Strategie auch die Stärken und Schwächen des Einzelnen.
- Wenn Ihr an die letzte Lektion denkt (negative Bewältigungsstrategien), welche Verhaltensweisen wären hier fehl am Platz? Konntet Ihr solche auch jetzt identifizieren?

Sammeln Sie die besten Lösungsmöglichkeiten, aber unterstützen Sie auch ausgefallene Ideen! Letztendlich geht es darum, individuelle und nicht universale Lösungswege zu finden. Anschliessend bekommen die Schüler weitere fünf Minuten Zeit, ihre beste Lösungsmöglichkeit auszuprobieren.

- Hat die gewählte Lösung funktioniert? Konntet Ihr Euer Ziel erreichen? Wer konnte zumindest ein Teilziel erreichen?
- Bei welcher Gruppe hat der Lösungsweg nicht zum erhofften Ziel geführt? Konntet Ihr bereits erkennen warum?
- Würdet Ihr beim nächsten Mal anders vorgehen? Betonen Sie die gemachten Erfahrungen, die beim zweiten Anlauf durchaus entscheidend sein können).

### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 3
- Wissen anwenden: Die Fünf-Schritte-Strategie zu Hause üben und den Problemlösungszyklus ausfüllen.
- Selbsttest: Unrealistische Kontrollbestrebungen
- Frage 1: Welche Situationen in Deinem Leben belasten Dich? Was macht Dich glücklich (Arbeit, Schule, Familie, Freunde, Freizeit).
- Frage 2: Überlege Dir, ob und wie Du mit Hilfe der Fünf-Schritte-Strategie belastende Situationen verändern kannst.

### HAUPTZIELE

- Stress und Konflikte sind ein fester Bestandteil unseres Leben. Sie lassen sich nicht vermeiden.
- Mit einer geeigneten Strategie lassen sich Probleme nicht nur in den Griff bekommen und wertvolle Erfahrungen sammeln, eine erfolgreiche Stressbewältigung stärkt auch das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Problemsituationen bieten darum auch immer die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln.
- Viele Probleme in der heutigen Zeit lassen sich durch problemorientierte Stressbewältigung lösen. Allerdings: Es gibt Probleme, die von uns nicht verändert werden können. Gelassen zu bleiben, ist deshalb eine wichtige Kompetenz im Umgang mit Stress und wird im nächsten ausführlich behandelt.

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 4

## Mental stark – Think positive!

### 1. Theoretischer Hintergrund

Die kognitive Psychologie geht davon aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten und wie wir körperlich reagieren. Wie optimistisch ein Mensch ist, beeinflusst in hohem Masse seinen Erfolg im Leben und sein Wohlbefinden. Optimisten erholen sich schneller von Rückschlägen und lassen sich von Misserfolgen nicht entmutigen. Optimisten glauben daran, dass sie ihr Schicksal in den eigenen Händen halten. Sie suchen nach Gründen für ihr Scheitern und überlegen, wie sie die Situation beim nächsten Versuch besser gestalten können. Schlechte Erfahrungen verallgemeinern sie nicht, sondern sehen sie eher als Ausnahme: „Nur weil ich mit einem Kollegen Probleme habe, heisst das noch lange nicht, dass mich keiner mag.“ Der Alltag von Pessimisten hingegen ist voll von schlimmen Vorahnungen und negativen Erwartungen: „Ich werde die Mathearbeit bestimmt wieder in den Sand setzen!“, „Ich werde mit meiner Arbeit niemals rechtzeitig fertig werden!“. Häufig erfüllen sich solche negativen Prophezeiungen – ein Teufelskreis entsteht. Auf einen neuen Auslöser folgen bestimmte Gedanken, von denen sich Gefühle ableiten, die wiederum das Verhalten und unsere grundsätzliche Einstellung beeinflussen. Überwiegen irgendwann die negativen Gedanken und Gefühle, kann das auf Dauer krank machen.

Mehr noch: Verschiedene wissenschaftliche Studien belegen, dass Optimisten gesünder sind und länger leben als ihre pessimistischen Mitmenschen. Nach dem Psychologen Seligman setzt sich der Grad an Optimismus, über den jemand verfügt, aus drei Faktoren zusammen: einer vererbten Grundbegabung für Optimismus, den aktuellen Lebensumständen und der inneren Einstellung, die Dinge positiv zu sehen. Letzteres kann direkt beeinflusst werden, z.B. durch die kognitive Umstrukturierung. Hier lernen Individuen, ihre „störenden“ (dysfunktionalen) Gedanken zu identifizieren und in neue, positive Denkweisen umzuformulieren.

Positives Denken allein bewirkt jedoch keine Wunder. Machen Sie den Schülern klar, dass mit positiven Gedanken allein noch niemand den Mount Everest bestiegen hat. Vielmehr ist es die Kombination aus Selbstvertrauen und sorgfältiger Vorbereitung, die es möglich macht, hohe Ziele zu erreichen. Aus diesem Grund behandelt der zweite Teil des Moduls das Thema Selbstbehauptung: Wie können die Schüler auf diplomatische Weise ihre Ziele durchsetzen? Wie wichtig ist dabei die Kontrolle der eigenen Emotionen, die Kommunikation mit dem Körper und die Sprache?

### 2. Durchführung

Das Modul ist auf zwei Sportlektionen verteilt durchzuführen. Das Ziel der Übungen bleibt dabei das Gleiche, sollte jedoch mit verschiedenen Sportarten durchgeführt werden. Die Übungen sind zum Teil bewusst schwierig und/oder unfair gestaltet (Gegner, Zeitdruck). Sie sind darauf angelegt, bei den Schülern negative Gedanken und Emotionen hervorzurufen.

#### Teil 1: Veränderung stressbezogener Gedanken

Im Vordergrund steht die Umstrukturierung negativer Gedanken.

#### Teil 2: Mit Emotionen umgehen

Den Schülern soll vermittelt werden, wie sie mit negativen Emotionen umgehen und sich gegenüber anderen behaupten können.

### 2.1. Übungen



#### GERÄTTURNEN

Teil 1/Teil 2: Ropeskipping (Video auf [www.issw4public.ch](http://www.issw4public.ch))

1. (Schläge 1-8) 8 Laufschriffe mit Seildurchschlag vorwärts (Seildurchschlag erfolgt bei jedem 2. Schritt – Zweierlauf)
2. (1-4) 2 Doppelfederungen am Ort mit jeweils 2 Seildurchschlägen vorwärts, (5-8) Schlussprünge am Ort mit jeweils einem Seildurchschlag vorwärts
3. (1-8) 3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlussprung, 3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlussprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts
4. (1-4) Einen Achterschwung vorwärts (Knoten in beiden Händen), (5-8) an der linken Seite beginnend; ½ Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbeischiwingen zur Vorhalte
5. (1-8) 8 Laufschriffe vorwärts mit je einem Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf)
6. (1-8) Körperseite ausschwingen lassen

#### FUSSBALL

##### Teil 1: Bankfussball

Die Lehrperson bildet sehr unausgeglichene Mannschaften. Wie gehen die Schüler damit um? Beschweren sich die Schüler, resignieren oder ändern sie möglicherweise wieder die Mannschaftseinteilung?

##### Teil 2: Ligafussball

Drei Spielfelder (Nationalliga A, B, 1. Liga): Alle Schüler starten im mittleren Feld mit einem Ball (Grafik). Die Schüler versuchen anderen Schülern den Ball wegzuspielen, ohne dabei selbst den Ball zu verlieren. Wer jemandem den Ball erfolgreich wegspielen konnte, steigt eine Liga auf; wer den Ball verliert, steigt eine Liga ab. In der Nationalliga A erhält man für jedes erfolgreiche Wegspielen einen Punkt.

1. Liga	Nationalliga B	Nationalliga A
---------	----------------	----------------

##### Teil 2: 1 gegen 1

Ball muss vor dem Gegner verteidigt werden (sich selbst behaupten). Sonst Ballwechsel.

#### JUDO

##### Teil 1/Teil2: Sumo-Ringen

Zwei Sumoringer kämpfen in einem Kreis. Ziel ist es, den anderen aus dem Kreis zu bekommen (schieben, tragen, werfen, etc.). Zunächst üben die Schüler Sumoringen verteilt in der Halle (Kreide-/Magnesia- Kreise auf Matten zeichnen). Anschliessend werden Mannschaften gebildet. Innerhalb der Mannschaft werden Nummern vergeben. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an, indem jeweils die gleichen Spieler-Nummern gegeneinander kämpfen. Dabei können sehr ungleiche (unfaire) Partnerkonstellationen entstehen. Vorher sollen die Mannschaften durch ihre Erfahrungen aus der Vorübung eine Strategie entwickeln. Für einen Sieg gibt es drei Punkte für die Mannschaft, für ein Unentschieden einen Punkt.

#### ROLLSPORT

##### Teil 1: Parcour

Parcour mit Hütchen, Slalomstangen und kleinen Sprüngen. Die Schüler sollen fehlerfrei und so schnell wie möglich (Zeitnahme) den Parcour durchfahren. Aufgabe: Zum üben stehen insgesamt nur zehn Minuten Zeit zur Verfügung. Anschliessend gibt es einen Wettkampf. Der Schwierigkeitsgrad des Parcours soll an das Niveau der Klasse angepasst werden, d.h. die Schüler sollen leicht überfordert werden.

##### Teil 1: Ausdauer

Cooper-Test auf Inline Skates (Leichtathletikbahn oder Runde auf Strasse). Während 12 Minuten soll möglichst weit gefahren werden. Diese Übung kann ausdauerbegeisterten Schülern Spass machen, andere werden hingegen keine Lust dazu haben.

##### Teil 2: Bänder-Fangen

„Sich selbst behaupten“: Bänder-Fangen auf Inline Skates. Bänder werden seitlich in die Hose gesteckt und müssen vor den anderen verteidigt werden. Wem gelingt es, möglichst viele Bänder zu ergattern?



## WASSERSPORT



### Teil 1/Teil 2: Synchronschwimmen: Brusttechnik

Vorübung: Die Schüler werden in 3er-Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe schwimmt synchron drei Bahnen Brust, d. h. die Arm- und Beinbewegungen der einzelnen Schwimmer werden gleichzeitig ausgeführt. Die Person in der Mitte gibt den Rhythmus und die Schwimgeschwindigkeit vor. Jeder Schüler soll einmal in der Mitte schwimmen.

### Teil1/Teil2: Erlernen der Paddeltechnik

Hauptübung: Technikbeschreibung (Video): Die Schüler liegen in gestreckter Rückenlage auf dem Wasser. Die gestreckten Hände befinden sich neben den Hüften unter der Wasseroberfläche und zeigen mit der Handfläche zum Beckenboden. Die Hände sind gespannt, der Daumen liegt an der Hand an. Die auszuführende Bewegung der Hand ähnelt dem Winken. Diese Bewegung wird aus dem Ellenbogen und Handgelenken ausgeführt. Die Technik ist richtig angewendet, wenn sich neben den Händen ein kleiner Strudel bildet. Zur Vorwärtsbewegung (Schüler schwimmt mit dem Kopf voran in gestreckter Rückenlage an der Wasseroberfläche) müssen die Handflächen leicht nach oben aufgestellt werden. Soll die Bewegung fusswärts verlaufen, müssen die Hände leicht nach unten abgeklappt werden. Je nach Körperspannung, -proportionen und Muskelanteil ist die Übung für einige Schüler komplizierter als für andere).

## TANZEN

### Teil 1/Teil 2: Aerobic

Die Lehrperson tanzt eine Schrittfolge vor, z.B. Aerobic. Für die Schüler ist es schwer, diese unmittelbar nach dem ersten Zeigen nachzumachen resp. fehlerfrei einzusteigen.

Nach einigen Minuten werden Gruppen à vier bis sechs Personen gebildet. Diese tanzen nebeneinander in einer Reihe den anderen Schülern vor. Dabei kommt jede Gruppe einmal an die Reihe. Die Aufgabe der beobachtenden Schüler ist es, die Übung der anderen zu bewerten (unangenehmes Gefühl für die tanzenden Personen).

### Teil 2: Sich selbst behaupten

Die Schüler überlegen sich eine eigene Schrittfolge und präsentieren sie innerhalb ihrer Gruppe. Ziel: Die Schüler entscheiden innerhalb der Gruppe, wessen Schrittfolge eingeübt und den anderen Schülern vorgeführt wird. Wer kann sich und seine Ideen in der Gruppe durchsetzen?

## KOORDINATION & JONGLAGE

### Teil 1: Jonglieren und sich selbst behaupten

Aufgabe: Jeder Schüler bekommt jeweils einen Handball und einen Tennisball (Video).

- 5x Tennisball auf Handball hüpfen lassen
- 5x Jonglieren in einer Hand mit beiden Bällen
- 5x Jonglieren mit Handwechsel, Kaskade mit zwei Bällen

Ziel: Die einzelnen Teile sollen zusammengesetzt werden.

Zehn Minuten Zeit, die Übung zu erlernen, anschliessend reihum der Klasse vorzeigen.

### Teil 2: Jonglieren und sich selbst behaupten

Die Schüler haben fünf Minuten Zeit, Jonglieren zu üben (verschiedene Arten, zwei, drei oder mehr Bälle, verschiedene Techniken). Anschliessend stellt sich die Klasse im Kreis auf. Der Reihe nach muss jeweils eine Person ihre Jonglagetechnik vorführen. Wie verhalten sich die Schüler, die nicht gut Jonglieren können? Überlegen sie sich stattdessen eine andere Übung? Verweigern sich manche sogar? Wer liefert eine „coole Show“? Wer strahlt Selbstbewusstsein aus, egal ob er gut ist oder nicht? Hat das Selbstbewusstsein einen Einfluss auf die Performance? Diskutieren Sie diese Fragen mit den Schülern.



## 2.2. Lektionsbeispiel

### Lektion 2: „Mit Emotionen umgehen“

Geräturnen: Ropeskipping

<b>Lernziele:</b>	- Kennenlernen verschiedener Elemente des Ropeskippings - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Stressmanagement: Hervorrufen negativer Emotionen, Reflexion über Bewältigung derselben
<b>Material:</b>	Seile, Musik, Infoblätter Ropeskipping (ev. Laptop für Video), Fussbälle, Bänke, Mannschaftsbänder, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
2'	Begrüssung, alle Schüler sitzen im Kreis, Besprechung der Hausaufgaben Bekanntgeben des Themas: Ropeskipping, Bankfussball	Seile	Aufgreifen der vorangegangenen Thematik des Stressmanagementprogramms zur Vertiefung und Repetition
5'	Einwärmen zu Musik: Alle laufen mit dem Seil durch die Halle, Seilgewöhnung Variieren der Durchschwünge. Aufstellen im Schwarm oder im Kreis: Einführen verschiedener Grundsprünge: - Bei jedem Durchzug Seil überqueren - Springen mit Zwischensprung - Zwei Seildurchzüge pro Sprung - Seitgaloppsschritte - Breit/schmal springen - Hopserhüpfen - Koordinationsform	Musik, Seile (Springen im Takt der Musik)	Kennenlernen verschiedener Elemente des Ropeskippings, intensives Aufwärmen Schulung koordinative Fähigkeiten und des Rythmusgefühls
20'	Vorzeigen einer Bewegungsabfolge mit dem Seil (Übungsbeschreibung auf Seite 31. Video: <a href="http://www.issw4public.ch">www.issw4public.ch</a> ) Schüler müssen die vorgestellte Bewegungsabfolge selbständig einüben	5 Infoblätter mit Abfolge (evtl. Laptop mit Video), Seile	Schulung koordinativer Fähigkeiten <b>Stressmanagement: Umgang mit negativen Emotionen (z.B. Frust, weil man im Seil hängen bleibt)</b>
5'	Reflexion Stressmanagementprogramm: Bezug zur Lehrerbroschüre herstellen. Welche Erfahrungen haben die Schüler während der Übungsphase gemacht?  Hausaufgabe für nächste Stunde erklären: In Schülerbroschüre Modul durchlesen und Transferaufgaben erarbeiten.	Seile  Schülerbroschüre	Vertiefung und Repetition der Thematik „Mit negativen Emotionen umgehen“, Transfer zum Alltag
15'	Ausklang: Bankfussball auf zwei Spielfeldern Mannschaften bilden, Schüler spielen selbstständig ohne Schiedsrichter	2 Fussbälle, Bänke	Spass und Freude am gemeinsamen Spiel

## 2.3. Reflexion

### 2.3.1. Lektion 1: Schwerpunkt „Veränderung stressbezogener Gedanken“

#### FRAGEN UND DISKUSSION

Beobachten Sie die Schüler während der Aufgabe und fragen Sie anschliessend nach ihren Gedanken:

- Wie erging es Euch bei dieser Aufgabe heute?
- Unabhängig davon, ob Ihr die Aufgabe geschafft habt oder nicht, wer kann mir berichten, welche Gedanken ihm dabei durch den Kopf gegangen sind?

Negative Emotionen können den Blickwinkel verengen und tragen meist wenig zu einer praktikablen und überlegten Lösung bei:

- Hat jemand von Euch vielleicht gedacht, die Aufgabe ist doch doof/unfair, das mache ich nicht oder das schaffe ich sowieso nicht?
- Wer kann mir vom Gegenteil berichten? Wer hat versucht, sich während der Aufgabe selbst zu motivieren? (z.B.: „Ruhig bleiben, Du schaffst das.“)

Erklären Sie den Begriff „kognitive Umstrukturierung“ und nennen Sie Beispiele (siehe Kasten: Ziele).

Als nächstes sollen alle Schüler noch einmal einige Minuten Zeit bekommen, die Aufgabe zu lösen. Diejenigen, die die Aufgabe nicht geschafft haben, sollen nun bewusst mit einer positiven Einstellung an die Lösung gehen. Die Schüler, die die Aufgabe gemeistert haben, sollen nun versuchen, wie sich das Üben mit negativen Gedanken anfühlt. Bevor es losgeht, berichtet jeder Schüler reihum, welchen Satz er sich hierfür in Gedanken zurechtgelegt hat.

Als Hilfestellung sollen sich die Schüler vorstellen, was sie einem Freund in dieser Situation raten würden. Anschliessend versammeln sich alle wieder. Diskutieren Sie die Erfahrungen in der Gruppe.

Trotz allem: Machen Sie den Schülern auch klar, dass es Momente gibt, in denen man automatisch etwas Negatives, Destruktives oder Schlechtes denkt. Solche Gedanken sind menschlich und gehören zum Leben dazu. Man kann sie aber mit etwas Positivem ergänzen/ersetzen. Wenn es dann immer noch nicht klappen will, sollte man sich zumindest überlegen, was für einen Vorteil man vielleicht aus seinem Scheitern/einer Enttäuschung in naher Zukunft ziehen könnte.

#### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 4/Teil 1
- Aufgabe 1: Eigenlob stinkt nicht! Formuliere die folgenden Sätze in eine positive Aussage um.
- Aufgabe 2: Arbeiten unter Zeitdruck - Löse die Knobelaufgabe innerhalb von zwei Minuten.
- Aufgabe 3: Versuche einmal, Dir eine Woche lang mehrmals täglich etwas Positives zu sagen. Damit Du das auch nicht vergisst, male Dir einen Punkt auf die Hand. Wann immer Du nun zufällig im Laufe des Tages diesen Punkt siehst, halte kurz inne und sage Dir selbst etwas Positives. Notiere anschliessend Deine Erfahrungen im Protokollblatt der Schülerbroschüre.

#### HAUPTZIELE

- Erst wenn eine Situation als wichtig und gleichzeitig unangenehm eingestuft wird, wird sie als Belastung empfunden. Es sind also weniger bestimmte Situationen, sondern vielmehr unsere Gedanken, die beeinflussen, was wir empfinden und wie wir uns verhalten.
- Negative Gedanken wirken in Stresssituationen verstärkend.
- Negative Gedanken und Gefühle machen auf Dauer krank. Optimisten leben gesünder und länger als ihre pessimistischen Mitmenschen.
- Negative Denkmuster sind keine unveränderlichen Charaktereigenschaften. Eine optimistische Haltung kann jeder einüben, auch wenn es dafür etwas Geduld braucht.
- Bei der kognitiven Umstrukturierung geht es darum, eine stressige Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Sehr oft sieht man das Problem nur aus einem einseitigen/verengten Blickwinkel. Man lernt dabei, sich von seinen bisherigen Gedankengängen zu distanzieren.

### 2.3.2. Lektion 2: Schwerpunkt „Mit Emotionen umgehen“

#### FRAGEN UND DISKUSSION

Beobachten Sie die Schüler während der Aufgabe und fragen Sie anschliessend nach ihren Emotionen:

- Hat sich jemand von Euch geärgert, dass er die Aufgabe nicht geschafft hat?
- Ist jemand einfach nur frustriert gewesen?

Einige Schüler werden vielleicht auf negative Gedanken eingehen. Greifen Sie das ruhig auf, um noch einmal die Inhalte der letzten Lektion zu wiederholen (kognitive Umstrukturierung). Machen Sie aber auch deutlich, dass es unsere Gedanken sind, die Einfluss auf unsere Emotionen haben. Wer negativ denkt, ärgert sich viel schneller über eine unangenehme Aufgabe, als jemand, der positiv denkt. Zudem setzen negative Emotionen den Körper unter Stress.

Um den Alltagsbezug herzustellen, sollen die Schüler einige Runden zu zweit joggen und dem anderen erzählen, worüber sie sich in letzter Zeit besonders geärgert haben. Dabei sollen die Schüler auch überlegen, ob sie an der Ärgersituation etwas ändern könnten resp. ob sie das bereits getan haben.

Abschliessend müssen alle Schüler die Übung vorführen. Je nach Grösse der Klasse empfiehlt es sich Gruppen zu bilden, in denen die Übungen untereinander vorgezeigt werden. Betonen Sie, dass es in solchen Situationen notwendig ist, genügend Selbstvertrauen in sich und seine Fähigkeiten zu haben – der Schlüssel dafür, um sich gegenüber anderen durchsetzen zu können (Wie bewegt sich ein Athlet, der Stärke ausstrahlt?).

#### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 4/Teil 2
- Selbstbeobachtung: Ärgerreaktionen im Alltag. Versuche, Dich während der kommenden Woche selber zu beobachten. Überlege Dir jeweils am Abend, ob Dich während des vergangenen Tages etwas geärgert hat. Schreibe auf, was es war, und überlege Dir mit Hilfe der drei Kontrollfragen, ob Deine Reaktion/Dein Ärger angemessen war.
- Selbsttest: Wie selbstbewusst bist Du?

#### HAUPTZIELE

- Wenn jemand häufig übertrieben ärgerlich reagiert, befindet sich sein Körper sehr häufig in Alarmbereitschaft. Auf lange Sicht führt das zu Krankheiten wie z.B. Bluthochdruck.
- Doch auch wer den Ärger in sich hinein frisst, wird auf Dauer krank. Wir müssen also ein gutes Mittelmass finden, wie wir mit ärgerlichen Ereignissen umgehen.
- Ist der Grund für den Ärger berechtigt, dann sollte man seine Emotionen nicht unterdrücken.
- Sich selbst zu behaupten bedeutet nicht etwas durchzuboxen, sondern das Problem diplomatisch zu lösen.
- Um sich selbst behaupten zu können, muss nicht nur die Körpersprache stimmen. Auch die Wortwahl und Stimmlage drücken aus, wie selbstbewusst jemand ist.

*Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Notizen...*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 5

## Relax – Take it easy

### 1. Die richtige Entspannungsmethode finden

Verschiedene Entspannungsverfahren können helfen Stress abzubauen. Welches Entspannungsverfahren am besten geeignet ist, muss jedoch jede Person selbst für sich herausfinden. Während die einen aktive Methoden (z.B. Sport, Yoga) bevorzugen, lesen andere lieber gemütlich ein Buch. Im folgenden Modul erhalten die Schüler die Gelegenheit, einige gängige Entspannungstechniken kennenzulernen. Allgemein setzen diese Entspannungsmethoden an der körperlichen Stressreaktion an und wirken daher lindernd auf die Stresssymptomatik. Regelmässig angewendet können Entspannungstechniken die negativen Auswirkungen von Stress abpuffern oder sogar präventiv wirken.

Aufgrund der vielen Entspannungstechniken ist Modul 5 für zwei Sportlektionen gedacht:

1. **Lektion:** Progressive Muskelrelaxation - lange Version
2. **Lektion:** Atemübungen, Musik und Yoga als weitere Entspannungstechniken kennenlernen. Wiederholung der Progressiven Muskelrelaxation in der Kurzversion.

#### Teil 1:

### 2. Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Bei der ersten Durchführung der PMR empfiehlt es sich, eine gesamte Sportlektion dafür einzuplanen (45 Minuten). Da das regelmässige Anwenden der PMR ein entscheidender Faktor für deren Erfolg ist, sollte die Kurzversion in den folgenden Sportlektionen jeweils am Ende erneut durchgeführt werden.

#### 2.1. Theoretischer Hintergrund

Der Arzt und Physiologe E. Jacobson (1885-1976) beobachtete, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischen Spannungen einhergeht. Daraus folgerte er, dass ein muskulär entspannter Mensch frei von solchen Stresssymptomen sein muss. Das Grundprinzip der PMR besteht darin, die Spannung in der Muskulatur herabzusetzen. Hierfür werden nacheinander einzelne Muskelgruppen (z.B. Arme, Bauch, Rücken) für einige Sekunden willentlich angespannt und anschliessend deutlich länger entspannt und gelockert. Gleichzeitig lernen die Übenden die verschiedenen Anspannungs- und Entspannungszustände des Körpers zu unterscheiden. Eine gute Körperwahrnehmung ermöglicht es den Schülern, Verspannungszustände frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Mit fortschreitendem Übungsniveau können mehrere Muskelgruppen zusammengefasst werden, wodurch sich die Durchführungsdauer erheblich verkürzt. Somit ist die PMR bei guter Übung ein Entspannungsverfahren, mit dem in Stresssituationen sehr schnell gegengesteuert werden kann.

Durch den körperlichen Zugang (Muskeln anspannen) lassen sich Jugendliche schnell davon überzeugen, dass sie es hier nicht mit einer „esoterischen Praktik“ zu tun haben. Zudem ist die PMR sehr leicht erlernbar, so dass häufig schon nach dem ersten Training Erfolge spürbar werden. Da die PMR sowohl liegend als auch sitzend durchgeführt werden kann, ist sie vielseitig einsetzbar. Einmal erlernt, reicht eine zunehmend kürzere Version aus, um die gleichen Effekte zu erzielen.

Die PMR ist ein empirisch fundiertes Entspannungsverfahren und wird auch in der psychotherapeutischen Medizin und Psychiatrie eingesetzt. Kontrollierte Studien belegen positive Wirkungen bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen (z.B. Kopf-/Schmerzen, Bluthochdruck) sowie bei Angst- und Schlafstörungen.

### 2.2. Durchführung PMR kurz/lang

Die PMR bezieht ursprünglich 16 Muskelgruppen ein. Im Rahmen dieses Moduls wurde eine leicht verkürzte Variante (mit zehn Muskelgruppen) erstellt. In den nächsten Sitzungen kann die PMR jeweils am Ende der Stunde in einer zunehmend kürzeren Version durchgeführt werden.

#### ANLEITUNG PMR: LANGE VERSION

Legt Euch so bequem wie möglich hin und schliesst die Augen. Der Körper liegt locker und entspannt auf der Unterlage, Füsse und Knie kippen auseinander, die Ellenbogen sind leicht angewinkelt, die Finger liegen locker und leicht gekrümmt auf der Unterlage. Atmet ruhig und gleichmässig und nicht zu tief. Beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen fällt er nach innen ein. Entspannt das Gesicht, die Augen sind locker geschlossen und nicht zusammengekniffen. Die Zähne sollten nicht aufeinander beißen. Geniesst die bequeme Lage, die ruhige Ein- und Ausatmung.

Wenn jemand husten oder niesen muss, dann sollte das nicht unterdrückt werden. Das verhindert nur, dass Ihr Euch richtig entspannen könnt. Auch wenn die Position unbequem wird, dürft ihr euch gerne anders hinlegen.

Konzentriert Euch nun auf Eure **rechte Hand**. Spannt die rechte Hand an, indem Ihr eine Faust macht, als würdet Ihr einen nassen Schwamm ausdrücken wollen. Haltet die starke Spannung und achtet darauf, wie sich diese Spannung in den Muskeln anfühlt. Der Atem ist nach wie vor ruhig und gleichmässig. *(Pause)* Beim nächsten Ausatmen lasst Ihr wieder los und öffnet die Hand. Konzentriert Euch auf das Gefühl der Entspannung in Eurer Hand und dem Unterarm und spürt den Unterschied zu vorher.

Der übrige Körper ist weiterhin ganz unbeteiligt und liegt locker und schwer auf der Matte. Der Atem ist ruhig und beim Einatmen wölbt sich der Bauch nach aussen, beim Ausatmen fällt er nach innen ein. Auch das Gesicht ist ganz entspannt. Die Augen sind locker geschlossen.

Konzentriert Euch nun auf eure **linke Hand**. Macht auch hier wieder eine Faust, als ob Ihr einen nassen Schwamm ausdrücken wolltet. Haltet die Spannung und achtet darauf, wie sich diese Spannung in den Muskeln anfühlt. *(Pause)* Beim nächsten Ausatmen lasst Ihr wieder los und öffnet die Hand. Konzentriert Euch auf das angenehm entspannte Gefühl.

Beobachtet jedes Mal ganz genau Eure Empfindungen: einmal, wenn Ihr eure Muskeln anspannt und dann, wenn Ihr sie wieder entspannt.

Jetzt gehen wir zu den **Armen**. Beugt beide Ellbogen mit geballten Fäusten nach oben. Spannt Eure Oberarmmuskeln dabei fest an. *(Pause)* Beim nächsten Ausatmen lasst Ihr wieder los, indem Ihr die Arme streckt und wieder locker neben Euch ablegt. Auch die Hände sind geöffnet. Konzentriert Euch auf das Gefühl der Entspannung in den Armen und spürt den Unterschied zu vorher.

Wir lassen nun die Arme in ihrem Schwerezustand und gehen über zum **Kopf**.

Konzentriert Euch auf Eurer **Gesicht**. Spannt die **Stirn** an, indem Ihr die Augenbrauen nach oben zieht, als würdet Ihr Euch über etwas wundern. *(Pause)* Lasst die Anspannung kurz wirken und entspannt dann wieder beim nächsten Ausatmen.

Als nächstes werden die **Augen** angespannt, indem Ihr sie leicht zusammenkneift. Stellt Euch vor, ihr werdet von einem hellen Lichtstrahl geblendet. Konzentriert Euch auf die Anspannung. *(Pause)* Beim nächsten Ausatmen entspannt Eure Augen wieder. Sie sind nur ganz leicht geschlossen.

Kommen wir nun zum **Kiefer**. Beisst die Zähne leicht zusammen und lasst diese Spannung im Kopf wirken. *(Pause)* Entspannt euren Kiefer wieder. Wenn ihr die Lippen leicht öffnet, ist die Entspannung möglicherweise grösser.

Spannt als nächstes den **Nacken** an, indem Ihr den Kopf leicht auf die Unterlage drückt und die Schultern hoch zu den Ohrläppchen zieht. Konzentriert Euch auf das Gefühl in Eurem Nacken. *(Pause)* Entspannt den Nacken wieder und spürt nun, wie leicht sich der Kopf anfühlt.

Auch der übrige Körper ist ganz entspannt und liegt locker und fast schwer auf der Matte. Der Atem ist nach wie vor ganz ruhig und gleichmässig und nicht zu tief.

Konzentriert Euch jetzt auf eure Bauchmuskulatur. Spannt den **Bauch** an, indem Ihr das Becken nach vorne kippt, als würdet Ihr zum Schaukeln Schwung holen wollen. Wer dabei keine Spannung verspürt, kann stattdessen die gestreckten Beine leicht vom Boden anheben. Atmet dabei gleichmässig weiter und haltet nicht die Luft an. *(Pause)* Beim nächsten Ausatmen entspannt Ihr Euch wieder. Konzentriert Euch auf Euren Bauch, der eben noch angestrengt war. Ihr seid froh, dass Ihr wieder ganz locker daliegt. Beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach aussen und beim Einatmen fällt sie wieder nach innen.

Spannt als nächsten Euren **Rücken** an, indem Ihr ein leichtes Hohlkreuz macht. Versucht dabei die einzelnen Muskeln im Rücken zu spüren. *(Pause)* Entspannt den Rücken wieder, indem Ihr euch ganz bequem auf die Unterlage zurücksinken lasst. Geniesst das ruhige und lockere Liegen.

Wandert nun mit Euren Gedanken zu den **Füssen**. Streckt die Fussspitzen nach vorne und haltet diese Spannung. *(Pause)* Löst die Spannung und lasst Eure Füße wieder locker zur Seite fallen.

Geht nun ein Stück höher zu den **Waden**. Spannt Eure Wadenmuskeln an, indem Ihr die Fussspitzen zum Körper hinzieht. Dabei heben sich die Fersen fast ein bisschen vom Boden ab. *(Pause)* Entspannt die Waden wieder. Lockert sie ruhig ein bisschen und fühlt die angenehme Entspannung im Gegensatz zu vorher.

Zum Abschluss kommen wir zu den **Beinen**. Spannt Eure Beinmuskulatur an, indem Ihr beide Fersen auf die Unterlage presst, als wolltet Ihr ein Loch in den Boden drücken. Spürt die Anspannung in den Muskeln, vielleicht fühlt der eine oder andere sogar ein leichtes Brennen. *(Pause)* Entspannt die Beine wieder und lasst die Füße ganz locker nach aussen rollen. Geniesst die bequeme Lage und die Entspannung, die Ihr nun in Euren Beinen spürt.

Entspannt Euch nun immer tiefer. *(Pause)* Fühlt euren Körper, die Arme und Beine, aber auch den Kopf ganz schwer auf der Unterlage ruhen. Das Gesicht ist entspannt, keine Stirn ist gerunzelt. Atmet ruhig und gleichmässig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Die Bauchdecke wölbt sich beim Einatmen nach aussen und beim Ausatmen fällt sie locker nach innen. Konzentriert Euch ganz auf den entspannten Zustand. Geht mit Euren Gedanken in den rechten Arm und stellt Euch vor, wie anstrengend es jetzt wäre, wenn Ihr ihn heben müsstest. *(Pause)*

Kommt nun langsam aus dieser Entspannung zurück, indem Ihr Euren ganzen Körper reckt und streckt, wie morgens beim Aufstehen. Atmet ganz tief ein und aus und öffnet dann langsam die Augen. Ihr seid nun wieder wach und fühlt Euch ganz frisch.

#### ANLEITUNG PMR: KURZE VERSION

- Linke und rechte Hand gleichzeitig zu einer Faust machen. } Noch kürzer: Hände und Arme
- Linken und rechten Arm gleichzeitig anspannen. } gleichzeitig anspannen.
- Augen und Kiefer gemeinsam anspannen.
- Strecken der Füße weglassen.

## 2.3. Reflexion Modul 5/Teil 1: PMR lang

Fragen Sie die Schüler nach ihren Empfindungen:

- Wem hat die PMR etwas genützt?
- Wer konnte sich dabei nicht entspannen?

Für den nachhaltigen Erfolg der PMR ist eine aktive Umsetzung über die Sportlektionen hinaus unverzichtbar. Dies sollte den Schülern deutlich vor Augen geführt werden. Hierfür sind in der Schülerbroschüre eine Kurzanleitung sowie ein Übungsprotokoll enthalten.

#### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 5, S. 54-60
- Frage 1: Notiere Dir, wie Du Dich persönlich am besten erholen/entspannen kannst.
- Frage 2: Überlege Dir, wann und wo Du Erholungspausen in Deinen Tagesablauf einbauen kannst.
- Selbsttest: Wie gut kannst Du Dich in stressigen Situationen entspannen
- Die Schüler sollen die PMR zu Hause üben. Die Schülerbroschüre enthält hierzu eine Anleitung. Auf der Homepage befindet sich eine mp3-Datei zum Anhören.

## Teil 2: Weitere Entspannungstechniken

### 3. Spannungsregulation durch Atemübungen und Musik

#### 3.1. Theoretischer Hintergrund

An der Atmung kann man sofort erkennen, wie entspannt oder angespannt jemand ist. Wer ruhig und entspannt ist, dessen Atmung ist rhythmisch und langsam. Bei Stress hingegen ist sie meist flach, kurz und schnell. Dabei ist tiefes Durchatmen eine einfache und wirkungsvolle Methode der Stressbewältigung.

##### Brustatmung

Die Schultern heben sich ein wenig nach oben, die Brust wird nach aussen gedrückt und der Bauch eingezogen. Es ist unmöglich, mit dieser Methode tief einzusatmen. Die Lunge hat wesentlich weniger Raum sich auszudehnen. Das Atemvolumen ist bei der Brustatmung viel geringer als bei der Bauchatmung. Deshalb wird diese Atmung auch Flachatmung genannt.

##### Bauchatmung

Beim Einatmen in den Bauch wölbt sich dieser sichtbar nach aussen. Zuerst füllt sich der Bauch, dann die Brust mit Luft (wobei es in Ordnung ist, wenn sich die Schultern leicht heben). Beim Ausatmen sinkt zuerst die Brust nach innen und dann der Bauch. Die Bauchatmung wird auch Zwerchfellatmung genannt. Die Lunge kann sich beim Einatmen vollständig mit Luft füllen. Das Ausatmen erfolgt kontrolliert und gleichmässig, indem die Muskeln einfach entspannt werden.

##### Musik

Musik entspannt nachweislich. Dies geschieht nicht nur subjektiv, sondern lässt sich auch objektiv durch Biofeedbackverfahren belegen. Dabei werden Hautwiderstand, Hauttemperatur, Blutdruck und Gehirnströme gemessen. Ideal scheint dabei ein Tempo zwischen 50-60 Schlägen pro Minute zu sein, bei gleichbleibender Lautstärke und ohne Gesang. Schnelle Stücke mit Tanzeinlagen eignen sich dagegen, um überschüssige Energie abzubauen – für manche Personen eine wirksame Entspannungsmethode.

## 3.2. Durchführung

Es wird empfohlen, den Teil „Spannungsregulation durch Atemübungen und Musik“ als Aufwärmprogramm in den Unterricht zu integrieren und anschliessend mit dem nächsten Punkt „Yoga“ fortzufahren.

1. Die Schüler sollen vor Unterrichtsbeginn am Handgelenk ihren Puls messen. Auf Kommando beginnen alle zu zählen, nach 15 Sekunden ruft die Lehrperson stopp. Alle Schüler multiplizieren ihren Pulsschlag mit vier (oder es wird eine Minute gemessen). Die Schüler erhalten nun Aufschluss über ihren aktuellen Puls (Schläge/min).
2. Die Schüler bekommen die Aufgabe, sich im Rhythmus der Musik aufzuwärmen. Dabei werden sowohl sehr schnelle als auch ruhige Lieder eingespielt. Den Schülern soll dadurch bewusst werden, wie unterschiedliche Tempi und Rhythmen einen Einfluss auf ihre Stimmung und ihre Bewegung haben. Zum Abschluss sollte ein schnelles Lied folgen, um den Puls und die Atemfrequenz der Schüler zu beschleunigen.
3. Auf Kommando bleiben alle Schüler stehen und messen erneut ihren Puls am Handgelenk. Die anschliessenden Atemübungen haben zum Ziel, den Puls und auch die Aktivierung des Körpers zu senken. Wiederum soll den Schülern bewusst werden, welchen Einfluss die Atmung auf den Erregungsgrad hat resp. wie beide zusammenhängen.
4. Hierfür nehmen die Schüler eine Körperposition ein, die den Bewegungsraum der Atemmuskulatur nicht einschränkt (entspannt liegen oder aufrecht stehen/sitzen mit leicht gespreizten Beinen). Mit den Händen auf Bauch und Brustkorb sollen sie herausfinden, welche Atemtechnik bei ihnen (unter Belastung) dominiert (Brust- vs. Bauchatmung). Bei den meisten Schülern wird die Brustatmung festgestellt werden. Je nach verfügbarer Zeit sollte der Unterschied zwischen den beiden Atemtechniken kurz erläutert werden.
5. Für die Bauchatmung: „*Atme über die Nase tief in den Bauch hinein. Der Bauch wölbt sich nach aussen, dann füllt sich die Brust bis oben hin mit Luft. Der Widerstand der Nase verlangsamt die Atmung. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff aufnehmen. Zähle beim Einatmen innerlich: eins, zwei, drei, vier (entspricht Pulsschlägen). Danach atmest du gleichmässig über den Mund aus und zählst: ein, zwei, drei, vier... acht (entspricht Pulsschlägen). Die Ausatmung sollte also länger dauern als die Einatmung. Beim Ausatmen sinkt zunächst die Brust nach innen, dann erst der Bauch. Nach dem Ausatmen machst Du eine etwas längere Pause, bis zum nächsten Atemzug. Versucht diese gleichmässige und ruhige Atmung für die nächsten 3 Minuten beizubehalten (oder 12 mal).*“ Bereits dieses bewusste Atmen entspannt. Der Puls ist langsamer, der Blutdruck sinkt.
6. Die Schüler werden zum Abschluss noch einmal aufgefordert, ihren Puls zu messen. Ist der Puls niedriger als bei der zweiten oder sogar der ersten Messung? Ist ein Entspannungseffekt eingetreten?

## 4. Entspannen und aktivieren mit Yoga

### 4.1. Theoretischer Hintergrund

Yoga ist eine Technik aus Körperhaltungen und Atemübungen, bei denen es um einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung geht. Die Aufmerksamkeit ist deshalb auf das körperliche Empfinden gerichtet. Als Einstieg in die Yogapraxis eignet sich der traditionelle Sonnengruss. Er ist leicht zu erlernen und wird in den verschiedenen Yogaarten und Schwierigkeitsstufen zu Beginn durchgeführt. Die Bilder zur Übungsbeschreibung sind in der Schülerbroschüre enthalten (Videos auf Homepage) und stammen aus dem Ashtanga (Vinyasa) Yoga nach Sri K. Pattabhi Jois. Es ist eine dynamische und bewegungsorientierte Hatha Yogaform, bei der die Synchronisierung von Atem und Bewegung im Vordergrund steht. Die einzelnen Positionen werden miteinander verbunden, wodurch eine fliessende Bewegungsabfolge entsteht.

Das Ziel beim Yoga ist es, bei sich zu bleiben, d.h die Aufmerksamkeit von aussen nach innen zu lenken. Die Schüler lenken ihre visuelle Aufmerksamkeit auf einen Punkt, um dadurch ein Abschweifen der Gedanken zu verhindern. Die Atmung erfolgt durch die Nase, wodurch der Atem besser kontrolliert, verlangsamt und verlängert werden kann. Der Atem darf hörbar sein.

### 4.2. Durchführung

Mit Hilfe der Anleitung aus der Schülerbroschüre sollen die einzelnen Positionen des Sonnengrusses 1 erlernt werden. In einem weiteren Schritt sollen alle Bewegungen flüssig aneinandergereiht werden. Wenn das gut gelingt, soll der Fokus nun auf die Atmung gerichtet werden. Bei der ersten Übung wird mit dem Einatmen begonnen, die Ausatmung erfolgt mit der nächsten Übung, usw.

## 5. Reflexion

Fragen Sie die Schüler nach ihren Erfahrungen und diskutieren Sie den Nutzen der hier vorgestellten Entspannungsverfahren in der Gruppe. Wer hat jetzt schon eine Vorliebe für eine bestimmte Methode?

### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 5, Seite 61-67
- Jeder Schüler sucht sich eine der hier vorgestellten Entspannungsmethoden heraus und vertieft diese zu Hause selbstständig. In der Schülerbroschüre sind hierfür Anleitungen und ein Übungsprotokoll enthalten. Die Yogapraxis kann durch den Sonnengruss 2 vertieft werden.
- Selbsttest zur Schlafqualität

### HAUPTZIELE

- Trotz Zeitdruck ist es unbedingt notwendig, sich gelegentlich das Recht auf Gemütlichkeit nehmen. Denn Müdigkeit führt zu Leistungseinbussen.
- Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) wird durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen die Entspannung intensiver erlebt.
- Die Atmung kann willentlich beeinflusst werden, wodurch auch der Erregungszustand des Körpers beeinflusst wird. Schnelle und flache Atemzüge erhöhen den Herzschlag. Ruhige und tiefe Atemzüge wirken entspannend.
- Ruhige und harmonische Lieder ohne Gesang sind zur Entspannung besonders geeignet.
- Yoga hilft den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusster zu erleben.
- Entspannungsübungen müssen regelmässig geübt werden. Die Wirkung ist dann schneller und grösser.

## 6. Lektionsbeispiel Teil 2

**Yoga/PMR:** Yoga und weitere Entspannungstechniken kennenlernen

<b>Lernziele:</b>	- Repetition Aerobic-Choreografie - Stressmanagement: Erlernen Sonnengruss, Einfluss von Musik auf Emotionen und Motivation erfahren, Kennenlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR)
<b>Material:</b>	Musik, Anleitung PMR (Seite 37-38 der Lehrbroschüre), Schülerbroschüre (Yoga), Matten

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
5'	Begrüssung, alle Schüler sitzen im Kreis Bekanntgeben des Themas: Yoga Sonnengruss, Einfluss Musik, Entspannung mit PMR Kurze Feedbackrunde der Hausaufgabe zum Stressmanagement Alle Schüler messen ihren Puls in Ruhe (1 Minute)	Schüler- und Lehrerbroschüre, Stoppuhr	Festigung der Inhalte der vorausgegangenen Lektion des Stressmanagement Programms Aufklärung der Schüler über das Programm
5'	Einstimmung: Yoga Sonnengruss: Schüler stellen sich so in der Halle auf, dass alle ausreichend Platz und Sicht auf die Lehrperson haben. Die Lehrperson zeigt den Sonnengruss einmal vor, anschliessend machen alle Schüler mit (siehe Schülerbroschüre Seite 62-63, Video auf <a href="http://www.issw4public.ch">www.issw4public.ch</a> )		Einstimmung, Dehnung des Körpers, Kennenlernen des Sonnengrusses
15'	Laufen im Kreis: Schüler laufen in entgegengesetzter Richtung Runden in der Halle. LP zeigt div. Übungen vor (Armkreisen, Anfersen, Kreuzschritt etc.) - Beginn: 2 Runden ohne Musik - Anschliessend: Musik variieren (zuerst eher langsame (eigentlich unpassende) Musik laufen lassen, dann ein schnelleres, lauterer Stück im richtigen Lauftempo  Unmittelbar nach aktive Phase messen alle Schüler erneut ihren Puls.  Besprechung: Wie verändert sich die Atmung bei erhöhter Belastung? Welche Arten von Atmung gibt es? (Bauch und Brustatmung, Schüler sollen Hand auf Bauch halten und tief einatmen). Lehrperson erklärt, dass die Atmung Auswirkungen auf den Erregungszustand und den Puls hat.	schnelle und langsame Musik, Stoppuhr	Wie wirkt Musik auf motivationaler und emotionaler Ebene? Verschiedene Tempi aktivieren unterschiedlich!  Puls in die Höhe jagen. Repetition der in der Stunde zuvor gelernten Choreografie. Bewusstes Wahrnehmen des beschleunigten Pulses bei Aktivität. Zusammenhang zwischen Atmung und Puls erklären. Unterschied zwischen Bauch- und Brustatmung kennen.
10'-15'	Entspannung mit PMR Methode	Matten, Jacke (damit niemand friert)	Kennenlernen der PMR als Entspannungsmethode
5'	Reflexion Stressmanagement: Wieso ist es wichtig, sich regelmässig zu entspannen? Welche Arten von Entspannung kennen die Schüler? Wenden sie diese bereits selber an? Reflexion der Entspannungsmethoden mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen und Hausaufgabe siehe Lehrerbroschüre.	Schülerbroschüre	Vertiefung und Repetition der Thematik „Mit negativen Emotionen umgehen“, Transfer zum Alltag.

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 6

## Eine Lösung kommt selten allein

### 1. Theoretischer Hintergrund

Freunde, Familienmitglieder aber auch Vereins- und Arbeitskollegen sind Personen, die uns in stressigen Zeiten eine Stütze sein können. In Studien wurde herausgefunden, dass ein Mangel an sozialer Unterstützung ein ähnliches Gesundheitsrisiko darstellt wie regelmässiges Rauchen. Allgemein wird davon ausgegangen, dass soziale Unterstützung zu einem besseren Zustand der Gesundheit, seltener zu Erkrankungen und einer höheren Lebenserwartung führt. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit, in belastenden Lebensphasen ungesunden Verhaltensweisen zu verfallen, höher, wenn die Person keine oder nur geringe soziale Unterstützung erfährt. Ein soziales Netzwerk hat ausserdem einen positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl.

Soziale Unterstützung kann einen oder mehrere der folgenden Aspekte beinhalten:

- Emotionale Unterstützung (Liebe, Zuneigung, Vertrauen, Zuspruch etc.)
- Instrumentelle Unterstützung (konkrete Hilfen wie finanzielle Unterstützung, Übernahme von Haushaltstätigkeiten, etc.)
- Informative Unterstützung (z.B. Informationen, die helfen, ein Problem in den Griff zu bekommen)
- Bewertende Unterstützung (z.B. Bewertungen, die Personen Wertschätzung und Anerkennung entgegenbringen)

Im Zusammenhang mit Stress spielt soziale Unterstützung als sogenannter Stress-Puffer eine bedeutende Rolle. Unter diesem Verständnis wird soziale Unterstützung als Bewältigungsstrategie aktiv und zielgerichtet zur Problemlösung eingesetzt.

Soziale Unterstützung kann sowohl bei der emotions- wie auch bei der problemorientierten Bewältigung wirksam werden. Gerade bei der Veränderung einer belastenden Situation können Netzwerkmitglieder in unterschiedlicher Weise in den Bewältigungsprozess miteinbezogen werden (z.B. eine Freundin, die bei der Prüfungsvorbereitung hilft). Kognitiv-emotionale Bewältigungsstrategien können durch Netzwerkmitglieder ebenfalls vielseitig unterstützt werden (z.B. Beratung, Zugehörigkeitsgefühl, Anerkennung, Geborgenheit, Zuneigung, Motivation).

### 2. Durchführung

Die Übungen sind so gewählt, dass sie mit Hilfe eines Mitschülers leichter zu bewältigen sind. Je nach Aufgabentyp/Sportart sollte jedoch nicht auf diese Lösungsmöglichkeit hingewiesen werden, um zu sehen, welche Schüler von sich aus die entsprechenden sozialen Kompetenzen einsetzen.

### 2.1. Übungen

#### GERÄTTURNEN

Le Parkour – Wandsalto rückwärts:

Drei Schüler pro Gruppe:

Eine kleine Matte wird vor die Wand auf den Boden gelegt. Ein Schüler läuft mit ein paar Schritten Anlauf auf die Wand zu. Zwei weitere Schüler stehen für die Hilfeleistung bereit.

Die zwei Helfenden unterstützen den turnenden Schüler durch den Klammerdrehgriff rückwärts am Oberarm (Foto). Die turnende Person stemmt das erste Bein leicht gebeugt an die Wand. Mit dem Schwung des Standbeines und gleichzeitig kräftigem Abdruck des „Wandbeines“ (Kopf im Nacken) wird ein Salto rückwärts in Brusthöhe geturnt.

Die Knie werden nach dem Abdruck von der Wand an die Brust gezogen (Rolle rückwärts). Die Landung erfolgt mit geöffneten und gebeugten Knien (abfedern). Die Helfenden unterstützen bis in den sicheren Stand.

#### Bodenturnen

Handstand mit Hilfe des Gymnastikballes und anschliessendes Abrollen: Der Schüler steht vor einem Gymnastikball und spannt den ganzen Körper an. Dann lässt er sich gestreckt auf den Ball fallen und versucht mit Schwung in die Handstandposition zu kommen. Nachdem der Schüler das geschafft hat, rollt er von der Handstandposition ab (Video). Soziale Unterstützung: Ein bis zwei Schüler sichern am Oberschenkel (Foto).

#### FUSSBALL

##### Jonglage

Mit Ball jonglieren (Fuss, Knie, Fuss). Schüler die gut jonglieren können, zeigen die Aufgabe vor. Anschliessend übt jeder Schüler. Beobachtung: Fragen die Schüler, die nicht gut jonglieren können, die „guten“ Schüler um Hilfe? Wenn nicht, muss dies von der Lehrperson thematisiert werden. „Warum hast Du nicht den Simon gefragt – der kann es doch super?“ Im nächsten Schritt werden Übungsgruppen mit je einem „Fussballexperten“ gebildet.

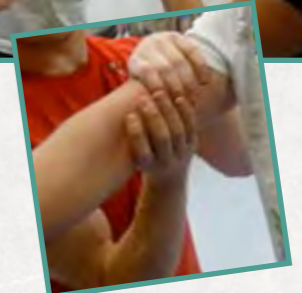
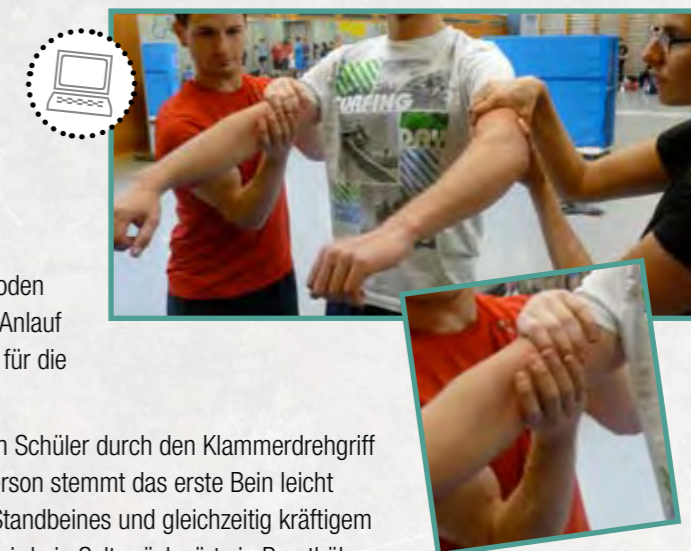
##### Blindentreff

Staffette: Mehrere Mannschaften à drei bis vier Spieler bilden. Die Mannschaften stellen sich nebeneinander hinter die Startlinie. Der erste Spieler jeder Mannschaft erhält eine Augenbinde. Der Startspieler muss nun einen Ball blind um ein Hütchen herum dribbeln und diesen anschliessend an den nächsten Spieler der eigenen Gruppe übergeben. Der Blindspieler wird dabei von einem Teammitglied unterstützt, indem dieser ihn per Oberarmgriff führt und zusätzlich laut Hinweise gibt (z.B. rechts, vor, jetzt kicken mit links). Pro Team muss jeder einmal die Rolle des Blinden und des Helfers übernehmen. Welche Mannschaft löst die Aufgabe am schnellsten? Variationen: Parcours verkürzen, verlängern und/oder schwieriger gestalten (z.B. mit Zielschuss).

#### TANZEN

##### Kombinationstanz

Die Klasse wird in vier oder sechs Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe überlegt sich eine 2 x 8 Schrittfolge. Ziel ist es, dass sich zwei Gruppen finden und ihre Schrittfolge zu einem Tanz kombinieren. Wichtig sind soziale Kompetenzen, denn es gibt in einer grossen Gruppe viele Meinungen. Wer ist Gruppensprecher, wer bringt es der anderen Gruppe bei, etc.?





## JUDO

### Gesa-Gatame

Es wird die Judo-Festhaltetechnik „Gesa-Gatame“ eingeführt (Foto). Anschließend werden Dreiergruppen gebildet. Schüler A befindet sich im Haltegriff Gesa-Gatame. Innerhalb von 60 Sekunden muss sich A aus dem Griff von B befreien. Schafft A es, erhält er drei Punkte. Dabei hat er die Möglichkeit, C um Hilfe zu bitten. Schafft es A, sich mit Hilfe von C aus den Griffen von B zu befreien, erhält er immerhin zwei Punkte. Schafft er es hingegen nicht, gibt es einen Minuspunkt. Nachdem alle in der Dreiergruppe einmal jede Position eingenommen haben, wird eine neue Dreiergruppe gebildet. Nach jeder Runde werden die Punkte an der Tafel notiert. Wer wird Tagessieger?



## ROLLSPORT

### Einrad

Es gibt mehrere Einräder, die verteilt werden. Aufgabe: Einrad fahren lernen. Reflexion: Wie üben die Schüler? Bitten sie Mitschüler um Hilfe?

### Skates

Schüler sollen mit Inline Skates rückwärts übersetzen (Kurve fahren). Sie haben 10-15 Minuten Zeit zum Üben. Wie gehen die Schüler an die Aufgabe heran? Bitten sie andere Schüler um Hilfe, die die Übung bereits beherrschen? Idealerweise gibt es einen Experten unter den Schülern, der die Bewegung vormachen kann und ggf. beim Üben hilft (auch andere Techniken möglich).

## WASSERSPORT

### Paralympics (Tipp: Schwimmbrille schwarz anmalen)

1. Pro Bahn versucht ein Schüler blind eine Länge zu schwimmen, die anderen Schüler beobachten.
2. Fragen Sie: Wie können blinde Schwimmer ihre Bahn halten? Vorschläge sammeln.
3. Mögliche Lösungen: An Schwimmleine entlanghangeln (alleine), Partner ruft Kommandos zu, Vorschwimmer/Tandempartner.
4. Ideen in die Praxis umsetzen. Dabei ruhig verschiedene ausprobieren. Welche Varianten gelingen am besten? Allein oder in Partnerarbeit?

## KOORDINATION & JONGLAGE

### Pyramidenbau

6-10 Gruppenmitglieder: Bauen einer (möglichst hohen) Menschenpyramide. Entweder es werden die folgenden drei Versuche durchgeführt, oder verschiedene Gruppen bekommen eine unterschiedliche Aufgabe gestellt. Bei hoher Gruppenanzahl können auch mehrere Gruppen die gleiche Aufgabe erfüllen (Vergleich). Für die Übung sollte ein Mattenfeld ausgelegt werden.

1. Gruppe/1. Versuch: Die Schüler dürfen während dem Bauen nicht sprechen.
2. Gruppe/2. Versuch: Die Schüler dürfen miteinander sprechen. Alle sollen dazu beitragen.
3. Gruppe/3. Versuch: Es gibt einen Baumeister, die anderen müssen tun, was dieser sagt.

In welcher Gruppe wurde die Pyramide am schnellsten gebaut? Welche ist die kreativste Pyramide? Wo wurde viel diskutiert? Wo gab es Unstimmigkeiten?

### Partnerakrobatik

Die Schüler sollen einzelne Partnerakrobatik Elemente ausführen. Dabei müssen sie sich selber einen Partner suchen. Je nach Element müssen weitere Hilfspersonen hinzugezogen werden, damit die Positionen eingenommen werden können. Beispiele und allgemeine Tipps zu Partnerakrobatik sind auf [www.issw4public.ch](http://www.issw4public.ch) zu finden.



## 2.2. Lektionsbeispiel

### Gerätturnen: Aufschwung in den Handstand und anschließendes Abrollen

<b>Lernziele:</b>	- Aufschwingen in den Handstand und Handstandabrollen mit Hilfestellung (Voraussetzung, die Schüler wissen, wie sie Hilfestellungen leisten können) - Stressmanagement: Schüler wissen, dass Soziale Unterstützung bei Stress eine mögliche Bewältigungsmethode darstellt
<b>Material:</b>	Gymnastikbälle, Malstäbe, dünne Matten, Mannschaftsbänder, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
2'	Begrüßung: Bekanntgeben Lektionsablauf, kurze Reflexion der Hausaufgabe (Entspannung)	Schülerbroschüre	Information der Schüler über den Stundenablauf
3'	Chaosspiel: Alle merken sich drei Personen innerhalb der Klasse. Auf Kommando müssen alle möglichst schnell zwei Mal um diese Personen rennen.	Musik	Kreislauf anregen, Muskeln und Sehnen auf die kommende Belastung vorbereiten
15'	Staffette in 3er-Gruppen. Ziel: Durchqueren der Halle: Die ganze Gruppe steht auf einer Matte und wirft eine Matte vor die erste, anschließend springen alle auf die neue „Insel“. Wiederum wird die nun frei gewordene Matte geworfen und so die ganze Halle durchquert. Bei Kontakt mit dem Hallenboden muss die gesamte Gruppe fünf Strecksprünge machen, bevor sie die Übung fortsetzen darf. Kreis: Körperspannungsübungen als zentrale Grundlage für die Ausführung in Partner- und Gruppenarbeit. Wettkampf: „Schubkarren“ bis in die Hälfte der Halle. Dynamisches Dehnen in den vier Gruppen: Alle Gruppenmitglieder zeigen eine Übung vor (Konzentration auf Handgelenke und Arme)	2 Matten pro Mannschaft	Spass haben, Wettfeiern, Kräftigung der Armmuskulatur  Körperspannung ist zentrales Element des Handstands Aktivierung und Kräftigung der Arme und Schultern  Förderung der Beweglichkeit, Vorbereitung der Arme und Schultern auf die kommenden Übungen Sicherheit
10'	Hauptteil: Repetition des Klammergriffes und des Aufschwingens in den Handstand durch die Lehrperson. Vorübungen Abrollen: Kerze kurz halten, anschließend retour abrollen, wenn möglich bis zum Stand.	Matten,	Repetition Sicherheit und Aufschwingen in den Handstand
5'	3er Gruppen: Abrollen aus dem Handstand mit Hilfe: Klammergriff; die Helfenden gehen mit der turnenden Person die volle Bewegung mit, bis deren Schultern den Boden berühren (Band wird unter das Kinn geklemmt, damit der Nacken gut eingerollt wird.)	Matten, Mannschaftsbänder	Einführung in die korrekte Rollbewegung (runder Rücken) Korrekte Hilfestellung lernen: Bänder: Schüler machen eine Abrollbewegung; Verhinderung Rückenschäden
10'	Übung Stressmanagement (siehe Seite 47) Schüler sollen selbständig üben: Suchen sie sich Unterstützung?	Matten, Gymnastikbälle	Stressmanagement: Lernen, soziale Unterstützung einzusetzen und hierfür die entsprechenden Personen ansprechen
5'	Reflexion der Übung mit Bezug auf das Thema Stressmanagement: Fragen siehe Lehrerbroschüre. Hausaufgaben besprechen	Schülerbroschüre	Vertiefung und Repetition der Thematik „Soziale Unterstützung“, Transfer zum Alltag
5'-10'	Falls Zeit: Kurzform PMR	Anleitung PMR (Lehrerbroschüre)	Wiederholung PMR

## 2.3. Reflexion

### FRAGEN UND DISKUSSION

- Was glaubt Ihr, worum es in der heutigen Lektion ging?

*Da die meisten Aufgaben theoretisch auch alleine zu lösen gewesen wären, werden nicht alle Schüler gemerkt haben, dass es heute um soziale Unterstützung ging.*

- Wie habt Ihr die Aufgaben gelöst?

*Falls Ihnen Schüler aufgefallen sind, die selbstständig Hilfeleistung eingeholt haben, fragen Sie nach den Gründen. Vielleicht kann auch verglichen werden, zu welchen Resultaten eine selbstständige bzw. gemeinsame Durchführung der Übung geführt hat.*

- Waren die Aufgaben alleine zu lösen?

*Den Schülern soll verdeutlicht werden, dass Hilfeleistungen nicht in jedem Fall notwendig sind und dass es auch von den eigenen Fähigkeiten abhängt, ob man überhaupt Hilfe benötigt. Oft kommt man auch alleine ans Ziel. Wichtig ist jedoch zu merken, wann man sich Hilfe suchen soll, damit man eine Aufgabe erfolgreich (oder schneller) erledigen kann.*

- Welche Fähigkeiten waren wichtig, damit man die Aufgaben lösen konnte?

*Damit man sich Unterstützung holen kann, werden kommunikative Fähigkeiten vorausgesetzt. Den Schülern soll klar gemacht werden, dass man oft selber auf andere Menschen zugehen muss, damit man Unterstützung bekommt. Auch wenn man eine Abfuhr erhält, sollte das nicht dazu führen, nie mehr jemanden um Hilfe zu bitten.*

- Über welche Fähigkeiten mussten die Hilfeleistenden verfügen?

*Den Schülern soll aufgezeigt werden, dass es mehr und weniger geeignete Personen gibt, die bei einem Problem weiterhelfen können. Die Passung zwischen Hilfesuchendem und Helfendem muss gewährleistet sein. Sonst können Abwehrreaktionen auftreten.*

### HAUSAUFGABE

- Lesen der Schülerbroschüre: Modul 6
- Soziales Netzwerk aufzeichnen
- Selbsttest: Welcher Kompetenztyp bist Du?
- Fragen: Wie gehst Du vor, wenn Du Hilfe benötigst? Schaust Du vielleicht erst im Internet nach oder gehst Du lieber auf einen Kollegen zu? Fällt es Dir im Allgemeinen schwer, andere um etwas zu bitten? Wenn ja, warum? Wie gehst Du damit um, wenn Dich jemand um Hilfe bittet? Spielt es für Dich eine Rolle, um wen es sich handelt? Ist Dir schon aufgefallen, dass sich manche Menschen nicht helfen lassen wollen? Hast Du eine Idee, woran das liegen könnte?
- In der kommenden Woche sollst Du jeden Tag jemanden um etwas bitten. Notiere anschliessend Deine Erfahrungen.

### HAUPTZIELE

- Nobody is perfect! Hilfe von anderen kann Stress reduzieren. Wer sich auf die Hilfe anderer verlassen kann, fühlt sich weniger überfordert.
- Nicht nur Freunde und Familie können einen unterstützen. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Beratungszentren, die bei Bedarf professionelle Hilfe anbieten.
- Hilfe kommt meist nicht ungefragt: Soziale Kompetenzen sind eine wichtige Voraussetzung, um Unterstützung aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis zu bekommen.

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 7

## Kampf dem inneren Schweinehund

### 1. Theoretischer Hintergrund

#### Teil 1: Zeitmanagement

Zeitmangel ist eine der Hauptursachen von Stress. Dabei haben im Grunde genommen alle Menschen 24 Stunden für ihren Tag. Trotzdem ist die Einschätzung des Einzelnen, über wie viel Zeit er verfügt, sehr verschieden. Ein wichtiger Faktor bei der erfolgreichen Bewältigung von Stress ist deshalb ein gutes Zeitmanagement. Zu den üblichen Strategien des Zeitmanagements gehört es, die Aufgaben nach Wichtigkeit resp. Dringlichkeit zu ordnen, grosse Aufgaben in kleine Teilaufgaben aufzusplitten, bestimmte Aufgaben an andere Personen abzugeben und auch einmal „nein“ zu sagen. Wichtig ist, dass die gewonnene Zeit auch wirklich zur Erholung genutzt wird.

Wie wichtig das richtige Zeitmanagement ist, zeigen die Befunde amerikanischer Neurobiologen. Demnach löst schon das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren, die empfundene Zeitnot aus. In Stresssituationen büsst das Stirnhirn seine Fähigkeit ein, zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen zu unterscheiden. Der präfrontale Kortex verliert den Überblick und schaltet sozusagen wegen Überlastung ab. Die gleichen neurochemischen Prozesse, die den präfrontalen Kortex lahm legen, regen zudem einen Bereich im Gehirn an, der für Emotionen zuständig ist. Es werden Ängste ausgelöst, die wiederum Stress hervorrufen.

#### Teil 2: Barrieremanagement

Psychostress löst im Körper die gleichen Notfallreaktionen aus, wie physische Belastungen. Der Unterschied besteht darin, dass bei psycho-sozialen Belastungen die zur Verfügung gestellte Energie in Form von Zucker und Fetten nicht benötigt wird. Langfristig kann chronischer Stress deshalb zu Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Störungen führen. Körperliche Aktivität ist deshalb ein wichtiger Faktor, um die negativen Effekte von Stress abzumildern. Neben den genannten Stresspuffer-Effekten des Sports, existieren weitere weitreichende Effekte auf die körperliche, seelische und soziale Gesundheit (z.B. Bildung von Freundschaften, Stärkung des Selbstwertgefühls). Die meisten Menschen sind sich der positiven Auswirkung regelmässiger sportlicher Bewegung bewusst. Dennoch schaffen es viele nicht, ihre Absichten in die Tat umzusetzen oder das Sporttreiben über einen längeren Zeitraum aufrecht zu erhalten (z.B. können sie bei schlechtem Wetter den inneren Schweinehund nicht überwinden und ziehen das Fernsehprogramm den Laufschuhen vor). Die Wissenschaft hat mittlerweile viele Erkenntnisse gesammelt, die darauf hindeuten, dass die Identifikation solcher Hindernisse (Barrieren) und das Antizipieren entsprechender Gegenmassnahmen, wirksame Strategien im Kampf gegen den inneren Schweinehund darstellen.

### 2. Durchführung

Das Modul besteht aus zwei Teilen. Da sich Teil 1 „Zeitmanagement“ nur schwer in die Praxis des Sportunterrichts integrieren lässt, haben wir auf praktische Übungen verzichtet. In der ersten Woche gibt es deshalb keinen praktischen Input. Die Schüler erhalten jedoch den Auftrag, den ersten Teil von Modul 7 „Zeitmanagement“ in ihrer Schülerbroschüre selbstständig durchzuarbeiten und die Hausaufgaben (siehe Seite 56) zu machen. Hierfür müssen sie ihren Tagesplan protokollieren und sich Gedanken über ihr Zeitmanagement machen (Welche Dinge können anders strukturiert werden resp. sollten weggelassen oder an andere delegiert werden?). Denken Sie unbedingt daran, die Schüler an die Hausaufgaben zu erinnern.

In der zweiten Woche bitten wir Sie, die Aufgaben zu kontrollieren und kurz einige Schüler-Erfahrungen zu sammeln, da die Inhalte des „Barrieremanagements“ darauf aufbauen.

In dieser Woche wird das Thema „Barrieremanagement“ anhand praktischer Übungen umgesetzt. Es geht darum, eine Leistungsverbesserung zu erreichen, um so die Bedeutung von regelmässigem Training aufzuzeigen (Überwinden des inneren Schweinehundes, Umgang mit Barrieren).

Die Schüler bekommen eine Aufgabe (siehe Hausaufgaben unter Punkt 2.1.), für die sie drei Wochen Zeit zur Verfügung haben. In der heutigen Sportlektion geht es darum, den Ablauf der vorgegebenen Übung einzustudieren und den jeweiligen Könnensstand festzuhalten. Es soll schlussendlich der individuelle Lernfortschritt betrachtet werden. Dieser kann durchaus in die Notengebung einfließen. Sie als Lehrperson können auch eigene Aufgaben entwickeln, falls Sie innerhalb des Sportunterrichts andere Themen behandeln möchten. Wichtig ist, dass die Schüler gezwungen sind, selbständig zu Hause üben. Die Aufgaben sollten deshalb verhältnismässig schwierig sein. Für die begabten Schüler gilt es weiterführenden Übungen zu entwickeln.

Mit Hilfe der Schülerbroschüre machen sich die Schüler zu Hause einen Plan, wie sie das Training von nun an in ihren Tagesablauf integrieren, welche Barrieren sich ihnen in den Weg stellen und wie sie diese überwinden können.

### 2.1. Übungen

#### KRAFTTRAINING

In den Sportarten Gerätturnen und Judo spielen spezifische Kräftigungsübungen eine wichtige Rolle. Für diese Sportarten haben wir deshalb in diesem Modul ein Zirkeltraining zusammengestellt, das Sie aber durchaus anpassen oder verändern können. Belastung: 30-40 Sekunden. Pause: 40-60 Sekunden. Die Schüler dokumentieren ihre Anzahl geschaffter Wiederholungen auf einem Stück Papier. Später können die Schüler damit ihren Lernfortschritt überprüfen.

**Klimmzüge:** Am Reck: Schwächere Schüler beginnen bereits im Beugehang und bleiben möglichst lange hängen. Zeit stoppen.

**Beinheber an der Sprossenwand:** Schüler hängt mit gestreckten Armen rücklings an der Sprossenwand. Die gestreckten Beine werden gleichzeitig und geschlossen bis zur Waagrechten angehoben und anschliessend langsam wieder gesenkt. Variante: Beine werden mit gebeugten Knien angehoben, bis sich die Oberschenkel in der Waagrechten befinden. Anschliessend werden die Beine abgesenkt bis zur vollständigen Streckung.

**Liegestütze:** Normale oder vereinfachte Liegestütze (mit Knien auf dem Boden oder mit Partner am Schwedenkasten).

**Medizinball-Aufrichter:** Schüler A liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt. Mit gestreckten Armen über dem Kopf hält Schüler A einen Medizinball. Schüler A richtet sich auf und wirft den Ball Schüler B (stehend) zu. Dieser fängt ihn und passt ihn zurück. Aufrecht sitzend fängt Schüler A den Ball, dann senkt er sich mit gestreckten Armen wieder in Richtung Matte (Bauchmuskelübung).

**Sprünge:** Umsteigen über die Langbänke.

**Scheibenwischer:** Schüler liegen auf dem Bauch, Arme sind in Vorhalteposition. Der Oberkörper wird leicht vom Boden abgehoben, Gesicht zeigt nach unten. Der Oberkörper wird von links nach rechts bewegt, Arme bleiben oben.

**Hausaufgabe:** Die Schüler üben zu Hause Liegestützen und Sit-Ups, um ihre Anzahl an Liegestützen und Medizinball-Aufrichter zu verbessern.

**FUSSBALL**

Jonglieren mit dem Ball. Je nach Könnensstand der Schüler eine der folgenden Aufgaben auswählen:

1. Den Ball mit dem Fuss mindestens 30x jonglieren.
2. Den Ball zwischen Fuss und Knie mindestens 30x hin und her jonglieren.

**Hausaufgabe:** Schüler müssen sich im Jonglieren mit dem Fuss verbessern. Hierfür setzen sie sich (in Absprache mit der Lehrperson) ein individuelles Ziel. Bei der Lernkontrolle haben sie 3 Versuche. Sehr gute Schüler müssen sich beispielsweise um 10-20x verbessern.

**ROLLSPORT**

1. **Ausdauer:** Cooper-Test auf Inline Skates (Leichtathletikbahn oder Runde auf Strasse). Innerhalb von 12 Minuten soll möglichst weit gefahren werden.
2. **Koordination:** Anlauf nehmen und mit dem vorderen Fuss auf der hintersten Rolle und mit dem hinteren Fuss auf den vordersten Rolle fahren; rückwärts fahren; über kleines Hindernis springen.
3. **Kleine Kür** mit drei bzw. vier Elementen synchron vorführen (evtl. Paar-Rollkunstlauf).

**Hausaufgabe :** Schüler üben zu Hause für den Cooper Test. Voraussetzung: Alle Schüler besitzen eigene Inlineskates. Allenfalls kann die Ausdauerfähigkeit auch mit Joggen oder Radfahren trainiert werden.

**WASSERSPORT**

Brustschwimmen, Rückenschwimmen oder Kraulen auf Zeit.

**Hausaufgabe:** Schüler entscheiden sich für eine Disziplin und versuchen, ihre Zeit über 100m zu verbessern. Variante: Zwei der drei Disziplinen müssen geschwommen werden.

**TANZEN**

Die Schüler müssen sich in Zweiergruppen 2 x 8 Takte ausdenken.

**Hausaufgabe:** Die Schüler stellen zu Hause eine kleine Choreographie zusammen und üben sie, damit sie diese im Unterricht allen vorzeigen können. Die Aufgabe kann jedoch auch alleine gelöst werden. Die Schüler sollen selbständig geeignete Musik suchen.

**KOORDINATION & JONGLAGE**

1. Mit rechter Hand Tennisball werfen und wieder fangen, indem rechte Hand unter rechtem Bein durchgeführt wird (Bein in Luft angewinkelt). Erneut mit rechter Hand werfen und fangen, indem rechte Hand unter linkem Bein durchgeführt wird (Bein in Luft angewinkelt). Erneut mit rechter Hand werfen und fangen, indem rechte Hand hinter dem Rücken durchgeführt wird. Ball erneut mit rechter Hand werfen und mit linker Hand fangen, die unter dem linken Bein durchgeführt wird. Dito wie rechte Seite: muss 3 x rechts und 3x links gelingen, 1x hin und her (siehe Fotos und Video).



2. Jonglieren mit zwei oder drei Bällen, z.B. 40 Handberührungen (dem Niveau der Klasse anpassen) ohne Unterbrechung, sonst muss von vorne begonnen werden.

**Hausaufgabe:** Schüler üben sich im Jonglieren oder üben die koordinative Übung. Voraussetzung: Alle Schüler besitzen Jonglierbälle oder Ähnliches.

**2.2. Lektionsbeispiel**

**Lektion 2: „Barrierenmanagement“**

**Koordination & Jonglage:** Partnerakrobatik und Jonglage

<b>Lernziele:</b>	- Die Schüler fordern sich an ihrer individuellen koordinativen Leistungsgrenze (jeder hat ein Erfolgserlebnis) - Stressmanagement: Schüler wissen, wie die Übung zur Hausaufgabe funktioniert.
<b>Material:</b>	Würfel, Infoblätter Kräftigungsübungen und Partnerakrobatikfiguren, Jonglierbälle, Schülerbroschüre

Zeit	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material	Ziel
5'	Einleitung: Begrüssung und Rückblick, besprechen der Hausaufgabe zum Thema Zeitmanagement, Stundenüberblick geben: Partnerakrobatik/Jonglage: Ziele bekannt geben: 1) koordinative Grenze 2) Erfolgserlebnis	Schülerbroschüre	Schüler wissen, was sie in der Stunde erwartet Festigung der Inhalte des Stressmanagementprogrammes
5'	Aufwärmen Würfelspiel: 1 Runde rennen, dann würfeln und entsprechende Kräftigungsübung ausführen, wieder eine Runde rennen, etc.	Würfel Blätter Info Kräftigungsübungen	Kreislauf anregen, Muskulatur/Körper aufwärmen und auf die Lektion vorbereiten.
15'	Hauptteil: 3er-Gruppen. Schüler wählen je nach Könnensstand eine Form der Partnerakrobatik aus und führen diese aus. Gegenseitiges Vorzeigen.	Postenblätter mit verschiedenen Partnerakrobatikfiguren, Matten	Selbständige Auseinandersetzung mit der Thematik, gegenseitiges Vertrauen aufbauen
15'	Jonglieren im Kreis: Schüler erhalten drei Bälle. Jeder überlegt sich eine kleine Übung mit einem, zwei oder drei Bällen, die er den andern aufgeben will. Reihum vorzeigen, die andern machen die Übung nach.  Lehrperson zeigt eine koordinative Übung mit einem Ball vor: Übungsbeschreibung und Fotos auf Seite 54, Video unter <a href="http://www.issw4public.ch">www.issw4public.ch</a> .  Lehrperson wiederholt gemeinsam mit allen Schülern die Übung so lange, bis alle verstanden haben, wie sie funktioniert. Anschliessend selbständiges Üben.	3 Jonglierbälle oder Tennisbälle für alle	Vertraut werden mit den Bällen, Schulung koordinativer Fähigkeiten.  Stressmanagement: Wissen, was Barrierenmanagement ist und wie man es anwendet (Hausaufgabe)
5'	<b>Reflexion des Pyramidenbauens in Bezug zum Thema Stressmanagement.</b>  <b>Besprechen der Hausaufgabe : Auf das nächste Mal müssen die Schüler die koordinative Übung selbständig zu Hause üben (kann auch mit einem anderen Gegenstand als einem Ball geübt werden).</b>	Schülerbroschüre	Verknüpfung Theorie und Praxis Vertiefung Barrierenmanagement.  Anhand der Hausaufgabe müssen sich die Schüler eine Plan machen, wie sie ihr selbstgestecktes Ziel erreichen wollen (Barrierenmanagement im Alltag umsetzen).

### 2.3. Reflexion

**FRAGEN UND DISKUSSION**

*Ein wichtiger Faktor bei der erfolgreichen Bewältigung von Stress ist ein gutes Zeitmanagement. Als Hausaufgabe sollen die Schüler deshalb in der Schülerbroschüre festhalten, wie Ihr Tagesablauf in der vergangenen Woche ausgesehen hat.*

- Hattet Ihr das Gefühl, dass Ihr sehr gut und effektiv organisiert gewesen seid?
- Ist jemandem bewusst geworden, dass er sehr viele verschiedene Aufgaben im Laufe eines Tages zu bewältigen hat? Vielleicht zu viele? Oder mehr Freizeit hat als gedacht?
- Habt Ihr das Gefühl, dass es hilfreich ist, seinen Tagesplan im Voraus zu strukturieren? Werdet ihr zukünftig etwas daran ändern?
- Was sind mögliche Strategien im Hinblick auf ein adäquates Zeitmanagement (klare und erreichbare Ziele setzen, Terminkalender führen, To-Do Liste anfertigen, Prioritäten setzen, Abstand von übertriebenem Perfektionismus, Pausen einlegen, leistungsstarke Tageszeiten identifizieren und nutzen, abschirmen)?

*Den Schülern soll einerseits bewusst werden, dass Zeitnot zu Stress führt. Andererseits wird die Ausrede Zeitmangel oft verwendet, um den fehlenden Sport oder eine ungesunde Ernährung zu entschuldigen. In diesem Zusammenhang sollen innere (der innere Schweinehund) und äussere Barrieren erläutert werden. Barrieren treten jedoch auch auf, wenn es darum geht, eine Aufgabe resp. eine Stresssituation erfolgreich bewältigen zu müssen. Weitere Barrieren sind Langeweile und subjektive Sinnlosigkeit der Aufgabe.*

- Wer hat schon einmal die Situation erlebt, dass er sich nicht zum Sporttreiben aufraffen konnte? Was ratet Ihr Personen, denen es schwer fällt, sich regelmässig sportlich zu betätigen?
- Wenn Ihr an eure Hausaufgabe denkt, die Ihr zu Hause üben sollt, welche Dinge (innere/äussere Barrieren) könnten Euch daran hindern?
- Welche Strategien könnten bei der Bewältigung dieser Barrieren helfen? Berücksichtigt auch Euer bisheriges Wissen, z.B. „Bewältigung negativer Gedanken“, „Zeitmanagement“ und „soziale Unterstützung“.

**HAUSAUFGABE**

Zeitmanagement:

- Lesen der Schülerbroschüre Modul 7/Teil 1.
- Wie verbringst Du eigentlich Deine Zeit? Schüler sollen einen Wochenplan erstellen, um herauszufinden wie sie ihre Zeit verbringen und wie lange sie jeweils für bestimmte Tätigkeiten benötigen. Anschliessend werden die „Zeitfresser“ analysiert.

Barrierenmanagement:

- Lesen der Schülerbroschüre Modul 7/Teil 2
- Selbsttest: Über alle Hürden
- Das im Sportunterricht gesteckte Ziel verwirklichen. Hierfür müssen die Schüler einen genauen Plan mit Zielen und Umsetzungsstrategien entwickeln und ihre Fortschritte überprüfen. Hat es funktioniert?

**HAUPTZIELE**

Teil 1: Zeitmanagement

- Durch Zeitmanagement erhält man einen guten Überblick über alle Dinge, die erledigt werden müssen.
- Prioritäten setzen! Die wichtigsten Dinge zuerst erledigen, unwichtige Sachen zurückstellen.
- Konkrete Ziele mit Ort, Zeit und festen Verabredungen helfen, seine Ziele zu erreichen.
- Wer seine Zeit für Verpflichtungen gut plant und einteilt, kann dadurch Zeit für Freizeitaktivitäten oder Erholung gewinnen. Wichtig: Pufferzeiten einplanen!

Teil 2: Barrierenmanagement

- Bewegung ist wichtig, um überschüssige Energie abzubauen und gegen die negativen Folgen von Stress vorzubeugen. Im Zeitplan sollte körperliche Bewegung daher nicht vergessen werden. Zudem hilft ein fester Plan, den inneren Schweinehund zu überwinden. Die Ausrede „keine Zeit“ zählt nicht mehr.
- Barrieren sind Hindernisse, die einen davon abhalten können, ein Ziel in die Tat umzusetzen. Man unterscheidet zwei Arten: Innere Barrieren (z.B. keine Lust) und äussere Barrieren (z.B. Regenwetter, Schwimmbad zu weit weg).
- Der innere Schweinehund kann stark sein. Es ist wichtig, sich bereits im Voraus Gedanken über mögliche Barrieren und entsprechende Gegenmassnahmen zu machen.

# Notizen...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Modul 8

## Abschlussevent

Für das Abschlussevent schlagen wir die nachfolgenden Aktivitäten vor. Weitere Informationen sowie Links und Adressen erhalten Sie auf unserer Homepage:

- Klettern (Klettersteig, Klettergarten, Seilgarten)
- Mountainbike
- Höhlentour
- Riverrafting
- Kajak, Schlauchboot
- Erlebnisbad (Thermalbad, Wasserpark)
- Flussschwimmen
- Rodelbahn
- Canyoning
- Gebirgswanderung
- Bikeboard
- Rivertubing
- Nachtwanderung (Mondscheinwanderung)



## Literaturverzeichnis

- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
- Beyer, A., & Lohaus, A. (2005). Stressbewältigung im Jugendalter: Entwicklung und Evaluation eines Präventionsprogramms. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 52, 33-50.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C., & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the Adolescent Stress Questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Frydenberg, E., & Brandon, C. M. (2002). *The best of coping*. Melbourne: Camberwell.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2008). Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept (MoVo-LISA Projekt). Unveröffentlichter Endbericht. Freiburg: Universität Freiburg.
- Gerber, M. (2008). *Sport, Stress und Gesundheit bei Jugendlichen*. Schorndorf: Hofmann.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2008). Don't crack under pressure! – The influence of leisure time physical activity and self-esteem on the stress-illness-relationship among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, 65, 363-369.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37, 801-819.
- Gerber, M., Mallett, C., & Pühse, U. (im Druck). Beyond intentional processes: The role of action and coping planning in explaining exercise behaviour among adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Gerber, M., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2010). Fitness and exercise as correlates of sleep complaints. Is it all in our minds? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(5), 893-901.
- Göhner, W., & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhaltens. MoVo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung*. Göttingen: Hogrefe.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Stuhlmacher, A. F., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Halpert, J. A. (2003). Stressors and child and adolescent psychopathology: Moving from markers to mechanisms of risk. *Psychological Bulletin*, 129, 447-466.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., & Gipson, P. Y. (2004). Stressors and child and adolescent psychopathology: Measurement issues and prospective effects. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 33, 412-425.
- Grant, K. E., Compas, B. E., Thurm, A. E., McMahon, S. D., Gipson, P. Y., Campbell, A. J., et al. (2006). Stressors and child and adolescent psychopathology: Evidence of moderating and mediating effects. *Clinical Psychological Journal*, 26, 257-283.
- Hainsa, A.B., Vua, M.A.T., Maciejewskib, P.K., Dycka, C.H., Gottrona, M., Arnsten, A.T. (2009). Inhibition of protein kinase C signaling protects prefrontal cortex dendritic spines and cognition from the effects of chronic stress. *Proceedings of the National Academy of Science of the United States of America*, 106, 42, 17957-17962.
- Hampel, P., Petermann, F., & Dickow, B. (2001). SVF-KJ. Stressverarbeitungsfragebogen von Janke und Erdmann angepasst für Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe.
- House, J.S., Landis, K.R., Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, (4865), 540-550.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community. The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum Press.
- Kairies, K. (2001). *Stress bewältigen durch Kreativität. Mit praktischen Übungen*. Heidelberg: I.H. Sauer-Verlag GmbH.
- Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Heidelberg: Springer.
- Krämer, L., & Fuchs, R. (in Druck). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Zwei neue Messinstrumente. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1981). Stressbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. R. Nitsch (Ed.), *Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen* (pp. 213-260). Bern: Huber.
- Linneweh, K. (2002). *Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag*. Weinheim: Beltz.
- Schwarzer, R. (2000). *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schwenkmezger, P., Steffgen, G., & Dusi, D. (1999). *Umgang mit Ärger*. Göttingen: Hogrefe.
- Selye, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Stresskonzepts. In J. R. Nitsch (Ed.), *Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen* (pp. 163-187). Bern: Huber.
- Siegrist, K., & Silberhorn, T. (1998). *Stressabbau in Organisationen. Ein Manual zum Stressmanagement*. Münster: LIT.
- Steiner, H., & Buholzer, O. (1999). *Stress. Stressbewältigung in der Schule und im Alltag. Hintergrundinformationen, Tipps, Impulse zur Bewältigung*. Sempach: WM Druck.
- Stone, A., Neale, J.M. (1984). Effects of severe daily events on mood. *Journal of personality and social psychology*, 46(1), 137-144.

# Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel

in Kooperation mit dem Zentrum für  
Affektive-, Stress- und Schlafstörungen  
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel

Die Autoren:

Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel



Dr. Markus Gerber



Dr. Tim Hartmann



Christin Lang



Mirjam Lüthy

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen der UPK Basel



Dr. Serge Brand



UNIVERSITÄT BASEL  
Institut für Sport und Sportwissenschaften

Mit freundlicher Unterstützung von

**Helsana**