

**„Brainy Ben“
Mit Köpfchen und Plan
bleibst du immer
entspannt.**



Was ist Stress für Euch?

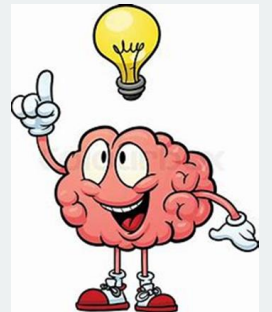


Was versteht man eigentlich unter Stress?

Stress $\neq$ Stress

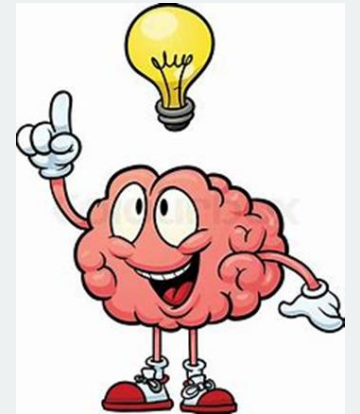
Oft wird er als negativer Zustand verstanden – als **Druck**, **Anspannung** und **Belastung**.

Es gibt aber auch **positive** Stressgefühle:

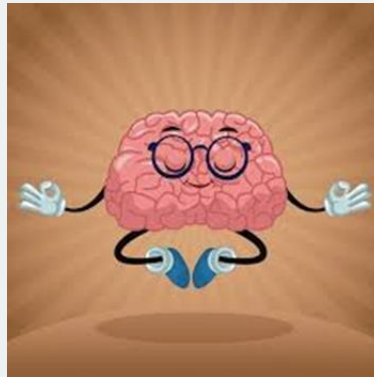


Positiver Stress kann uns sogar **helfen**, unser Bestes zu geben.

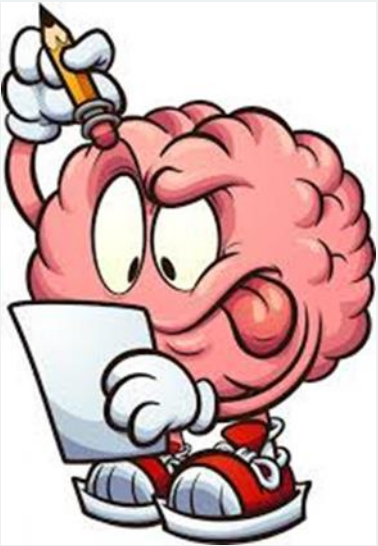
Wann empfinden wir Situationen als stressig?



Was hilft Euch dabei, Stress abzubauen?



Bist du gut geplant?



Denn dann weißt du genau wann du Zeit zum Lernen, für Treffen mit Freunden und Freundinnen oder zum Entspannen hast.

Wochenplan

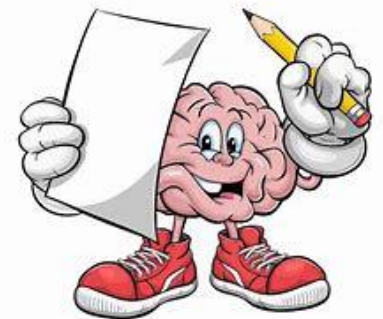
Stress

Techniken zur Stressbewältigung

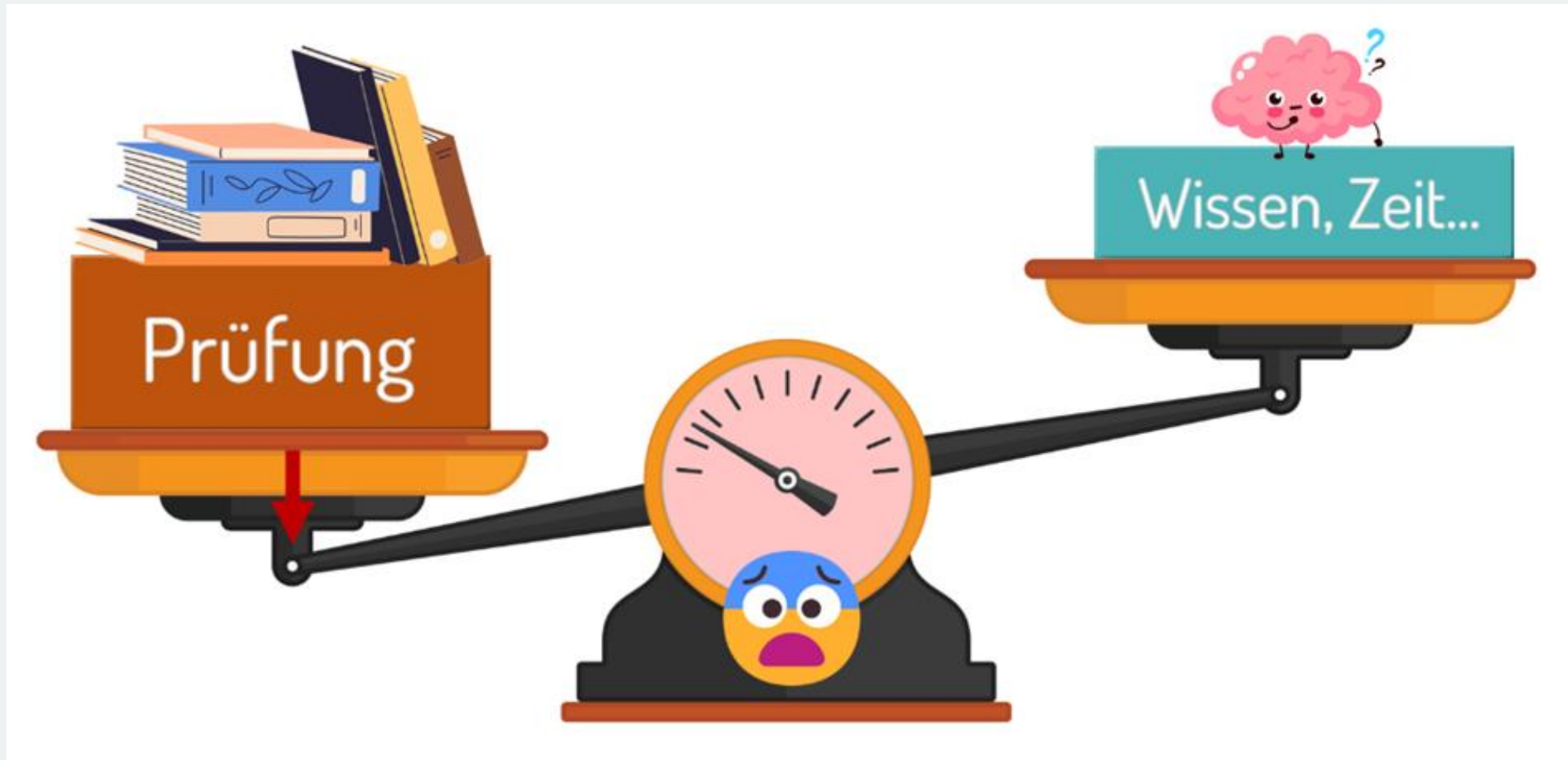


Mein Zeitplan für die Woche vom _____ bis _____

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

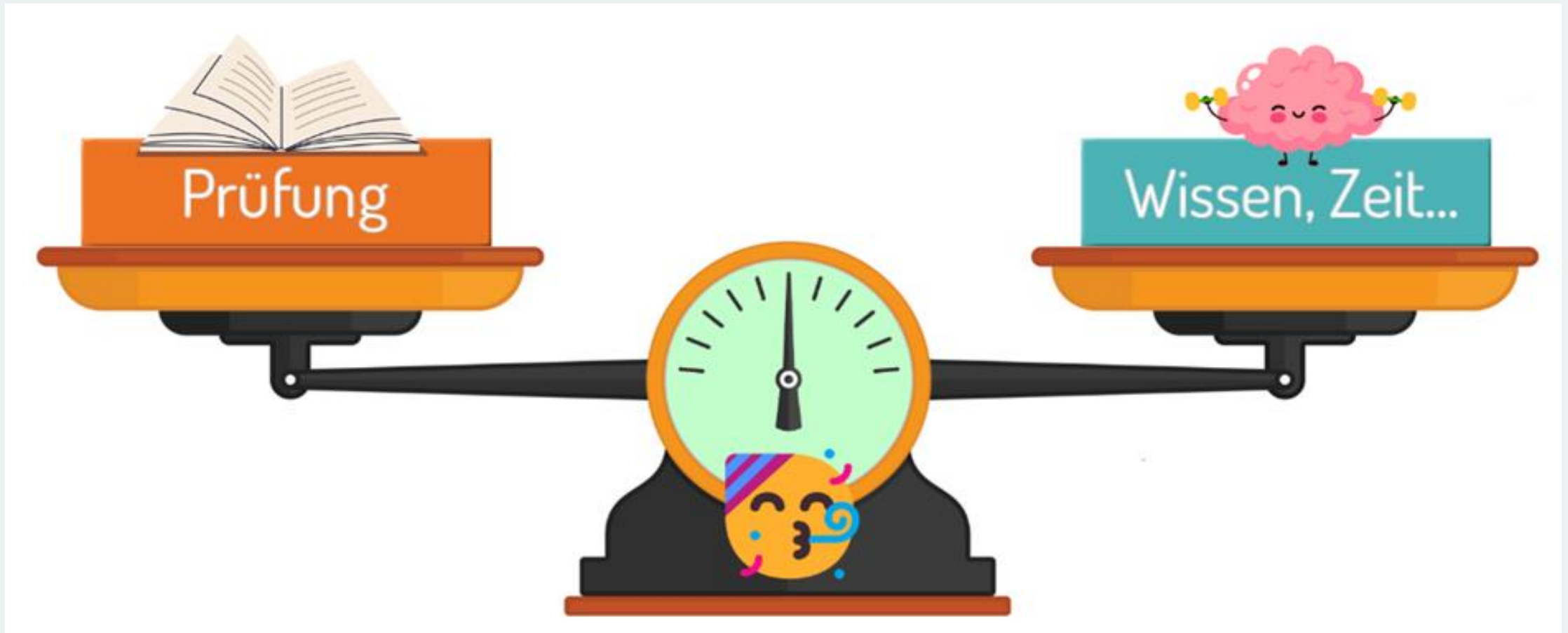


Ungleichgewicht



Wenn der Zeiger nach links kippt, bist du (oder: fühlst du dich) gestresst.

Gleichgewicht



Wenn du deine Zeit schlauplanst, kannst du für die Arbeit lernen und hast trotzdem Zeit für deine Hobbys.



**Zeit für
Entspannung**

*MOMO &
Beppo der Strassenkehrer*

Wer sich entspannen kann, ist
ausgeglichener und selbstbewusster
und wer sich gut konzentrieren kann,
ist kreativer und lernt leichter.

Literaturverzeichnis

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022): Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden (abgerufen am 14.03.2025) unter: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/>

Stiftung Gesundheitswissen (o.J.): Pausenlos gesund Unterrichtsmaterial. Stress und Stressbewältigung. Kopiervorlagen für die Sekundarstufe I (abgerufen am: 01.04.2025) unter: https://pausenlos-gesund.de/sites/default/files/2024-10/Stress_Unterrichtsmaterialien_V1.4.pdf.

Negativer Stress – der Energiezieher

Stressabbau – Pausen zu machen ist entscheidend

Wie wir am besten mit negativem Stress (Disstress) umgehen, hängt von der Situation und den persönlichen Ressourcen ab. Mit **Ressourcen** sind die Fähigkeiten und Lösungsansätze gemeint, die uns helfen schwierige Situationen zu meistern. Dazu zählt zum Beispiel eine gute Zeitplanung. Auch die Hilfe anderer Menschen, z.B. von Familie und Freunden, kann eine Ressource sein.

Nach stressigen Situationen ist es wichtig, den Stress wieder abzubauen. Besonders gut funktioniert das mit **aktiven Pausen**. Das können Bewegung, soziale Kontakte oder Entspannungsübungen sein. Diese Pausen helfen uns, wieder gelassen zu werden.

Wichtig ist auch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Man spricht hier von **Selbstfürsorge**.

Aufgaben



1. Was sind deine eigenen Ressourcen?

2. Was hilft Stress abzubauen? Verbinde die Aktivitäten miteinander. Vergleiche deine Ergebnisse anschließend mit denen einer Mitschülerin, eines Mitschülers.



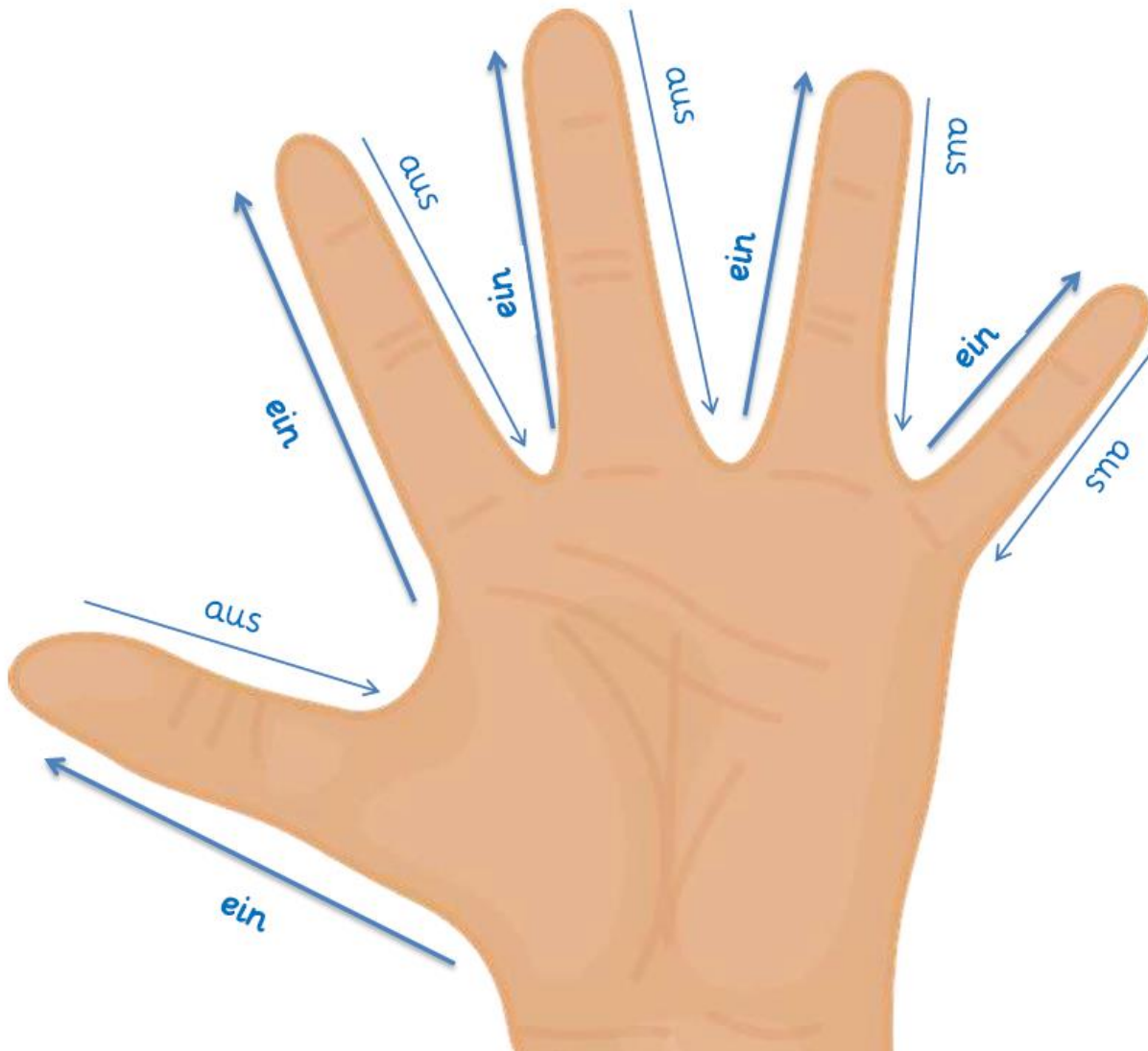
3. Was versteht man unter Selbstfürsorge? Kreuze an

- ☐ Ausreichend schlafen
- ☐ Etwas Leckeres und Gesundes kochen
- ☐ Zocken, am Handy spielen
- ☐ Ein Glückstagebuch schreiben



4. Bei Stress ist es auch wichtig, wie man über die Situation denkt. „Das schaffe ich nie!“, hat jede und jeder schon mal über eine Klassenarbeit gedacht. Überlegt gemeinsam, wie man diesen Gedanken durch einen besseren ersetzen kann.

5 - Finger - Atemübung



So geht's:

Die 5- Finger- Atmung ist eine einfache Übung, bei der man langsam und bewusst atmet. Strecke eine Hand mit der Handinnenfläche vor dir aus und spreize die Finger.

Fahre mit dem Zeigefinger der anderen Hand die Außenseite des Daumens hinauf und atme dabei tief ein. Wenn du die Daumenspitze erreicht hast, halte den Atem kurz an. Atme aus und fahre dabei mit dem Zeigefinger an der Innenseite des Daumens hinunter. Halte kurz den Atem an und atme tief wieder ein während du den Zeigefinger hinaufgleitest. An der Fingerspitze hältst du kurz Atem wieder an, bevor du beim hinabgleiten ausatmest.

So gehst du bei allen Fingern vor. Die Übung kannst du beliebig oft wiederholen. Wichtig ist, dass du langsam, ruhig und gleichmäßig ein und ausatmest.

Die Übung eignet sich zu Stundenbeginn, nach aufwühlenden Pausen, vor Klassenarbeiten oder einfach zwischendurch

Yoga für die Augen

Wie kann man seine Augen entspannen?

Mit diesen 6 einfachen Yoga-Übungen für zwischendurch. Alle Übungen kannst du sowohl im Sitzen, als auch im Stehen üben.

Übung 1: Immer rauf und runter

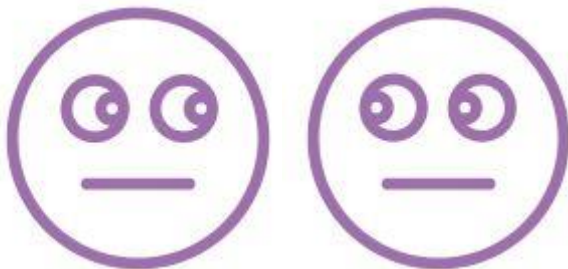
Halte den Kopf ganz gerade nach vorne ausgerichtet. Atme ein und schaue nach oben zur Decke **ohne** deinen Kopf mitzubewegen und stelle dir vor, dass der Blick durch die Decke weiter nach oben geht. Lass den Kopf unbeweglich, sodass sich nur deine Pupillen bewegen. Mit der Ausatmung schaust du nach unten zum Kinn und gefühlst durch das Kinn noch weiter nach unten.



Wiederhole das rauf und runter 8 – 10 Mal. Wenn du merkst, dass das deine Augen anstrengt, höre bitte auf und entspanne sie.

Übung 2: Wanduhr

Wie bei einer Wanduhr schaust du nun von rechts nach links und leicht nach hinten in Richtung Ohren. Der Kopf bleibt wieder gerade und nur die Augen bewegen sich.



Wiederhole das rechts/links 8 – 10 Mal. Wenn du merkst, dass das deine Augen anstrengt, höre bitte auf und entspanne sie.

Übung 3. Ziffernblatt

Für die Übung Ziffernblatt hältst du deinen Kopf wieder regungslos. Wie die Ziffern einer Uhr bewegst du deine Augäpfel langsam im Uhrzeigersinn. Starte bei der 12 und gehe weiter zur 3, dann zur 6 und 9 bis du wieder bei 12 angekommen bist.



Mach das 8 – 10 Runden und dann übe gegen den Uhrzeigersinn. Zwischendurch gerne mal blinzeln, damit die Augen nicht überanstrengen. Etwas leichter ist die Übung, wenn du die Augen dabei geschlossen hältst. Beobachte mal, ob die Bewegung wirklich rund ist oder ob es da Kanten gibt.

Übung 4: Reise in die Ferne

Du sitzt viel am Bildschirm? Damit du und deine Augen nicht so schnell müde werden, empfehle ich dir eine Tageslichtlampe. Dann lass deinen Blick immer mal wieder zwischendurch in die Ferne schweifen.



Wenn du am Fenster sitzt, super, dann suche dir ein weit entferntes Objekt. Ich schaue gerne auf einen hohen Baum. Am besten, du wiederholst das mehrmals in der Stunde. So kannst du präventiv einer Überlastung der Augen entgegenwirken.

Übung 5: liegende Acht

Schließe deine Augen und denke an eine liegende Acht.

Mit geschlossenen Augen male die Acht mit deinen Augen nach. Mache das Ganze fünfmal in die eine und fünfmal in die andere Richtung.



Übung 6: Palmieren

Palmieren ist für die Augen die reinste Entspannung. Es ist das Letzte, was ich abends mache, wenn ich schlafen gehe.

Schließe deine Augen und reibe deine Handflächen aneinander, bis sie richtig schön warm werden und forme sie zu Schalen. Lege deine Hände so auf deine geschlossenen Augen, dass sie kein Licht mehr durchlassen. Deine Handballen liegen dabei auf dem Jochbein. Die Finger eng aneinander und auf der Stirn. Versuche, die Schultern dabei entspannt zu lassen.



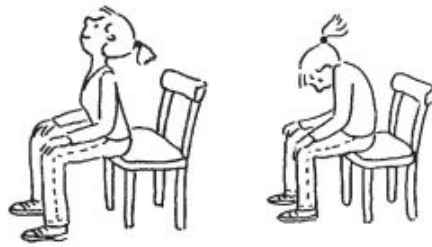
Und jetzt für 2 – 3 Minuten einfach nur genießen. Solltest du die Augen noch einmal öffnen wollen, löse erst die Hände, warte kurz und öffne dann deine Augen.

Natürlich kannst du die einzelnen Übungen auch gerne zwischendurch machen.

Deine Augen würden sich freuen, wenn du täglich übst, aber du tust deinen Augen auch etwas Gutes, solltest du es nur ein oder zweimal in der Woche schaffen.

Viel Spaß und strahlende Augen

Tigeratmung



- Übung:**
- Setze dich vorne auf den Stuhl.
 - Schiebe deine Hände etwas weiter vorne auf die Knie.
 - Atme ein und kippe das Becken nach vorne.
 - Komme in die Rückbeuge, lege den Kopf in den Nacken.
 - Atme aus.
 - Kippe das Becken nach hinten. Wölbe den Rücken. Gehe in den Katzenbuckel.
 - Führe dies zehnmal im Atemrhythmus aus. Dann lasse die Arme und den Oberkörper baumeln.

Wirkung: Durch die Übung werden die Schultern und der Rücken gestärkt, die Wirbelsäule wird locker.

Hinweis: Sehr gut als Einstimmung und Ausklang geeignet.

Tänzer



- Übung:**
- Sitze vorne auf dem Stuhl.
 - Schiebe den rechten Fuß etwas nach vorne und den linken nach hinten.
 - Die linke Hand greift die Rücklehne des Stuhls.
 - Atme ein und hebe den rechten Arm nach oben.
 - Die Hand ist zur Faust geballt.
 - Schaue zur Hand. Verharre in dieser Position zehn Atemzüge lang.
 - Atme dann aus und lasse den Arm sinken.
 - Löse den linken Arm von der Stuhllehne.
 - Lasse die Arme baumeln.
 - Führe die Übung mit der anderen Seite durch.

Wirkung: Durch die Übung wird der Nacken gedehnt sowie die Schultermuskulatur gelockert.

Hinweis: Der Blick ist immer zur Hand gerichtet.

Berghaltung



- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Kante deines Stuhls.
 - Verschränke die Finger, drehe die Handflächen von dir weg und strecke die Ellbogen. Atme tief ein und strecke die Arme in Richtung Decke.
 - Halte diese Position für zehn tiefe Atemzüge.
 - Atme aus und nehme die Arme nach unten.

Wirkung: Durch die Übung wird der Oberkörper und die Schultern gedehnt.

Hinweis: Auf festen Kontakt mit der Sitzfläche achten.

Sitzende Vorwärtsbeuge

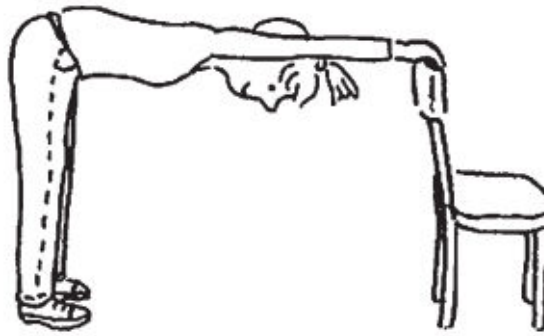


- Übung:**
- Verschränke die Arme hinter deinem Rücken.
 - Atme aus und beuge dich mit dem Kopf zwischen deine Knie.
 - Führe die Arme in Richtung Decke.
 - Halte diese Position und atme tief ein und aus.
 - Halte diese Position zehn Atemzüge.
 - Atme aus und beuge dich wieder nach vorne.

Wirkung: Durch die Übung werden Schultern und der untere Rücken gelockert und gedehnt, da diese beim Sitzen im Schulalltag belastet werden.

Hinweis: Bei Schulterproblemen sollte die Übung nur mit Vorsicht ausgeführt werden.

Stehende Vorwärtsbeuge

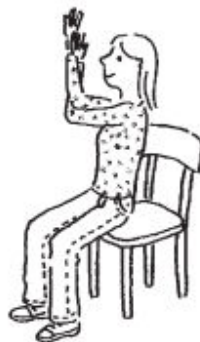


- Übung:**
- Stelle dich hinter den Stuhl.
 - Halte die Lehne mit den Händen fest.
 - Laufe so weit nach hinten, dass die Arme und der Rücken gestreckt sind.
 - Der Blick ist auf den Boden gerichtet.
 - Atme zehnmal tief ein und aus.

Wirkung: Durch die Übung wird die hintere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

Hinweis: Für diese Übung braucht man etwas Platz.

Adlerarme



- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Kante deines Stuhls.
 - Führe deinen linken Arm unter dem rechten Arm durch.
 - Lege die Handinnenflächen zusammen.
 - Der linke Arm ist also um den rechten Arm verschlungen.
 - Die Unterarme zeigen senkrecht nach oben in Richtung Decke.
 - Drücke nun die Handinnenflächen gegeneinander und halte diese Position zehn Atemzüge.
 - Wechsle nun die Seiten.

Wirkung: Durch die Übung werden die Schulter- und Nackenmuskulatur gedehnt.

Hinweis: Die Schüler sollten bei der Übung auf einen geraden Rücken achten.

Drehsitz

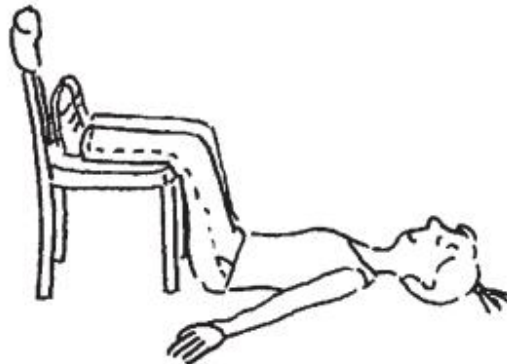


- Übung:**
- Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante.
 - Strecke die gestreckten Arme in Richtung Decke.
 - Drehe den ganzen Rumpf nach rechts und fasse mit beiden Händen seitlich an die Lehne. Dein Blick geht über die rechte Schulter.
 - Schließe die Augen und atme zehn Mal tief ein und aus.
 - Wechsele die Seiten.

Wirkung: Durch die Übung werden die Muskeln an der Wirbelsäule gedehnt.

Hinweis: Im Rahmen der Übung nur den Rumpf drehen, nicht das Becken!

Füße hoch



- Übung:**
- Lege dich auf den Boden.
 - Lege die Unterschenkel auf die Sitzfläche deines Stuhls.
 - Die Arme liegen locker neben dem Körper.
 - Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
 - Schließe die Augen und verharre in dieser Position.
 - Atme tief ein und aus.

Wirkung: Die Übung ist gut als Stundenausklang geeignet und dient der Entspannung.

Hinweis: Nach dem Beenden der Übung langsam aufstehen und auf den Kreislauf achten.

Vorbeugung



- Übung:**
- Setze dich vorne auf den Stuhl.
 - Lege den linken Unterarm auf die Oberschenkel, verlagere das Gewicht auf den linken Ellbogen.
 - Atme ein und hebe nun den rechten Arm seitlich nach oben.
 - Schaue zur rechten Hand.
 - Atme tief ein und aus.
 - Balle zum Atemrhythmus die Hand zu einer Faust.
 - Tausche nun die Seiten.

Wirkung: Die Übung öffnet den Brustraum und dehnt die Nackenmuskulatur.

Hinweis: Diese Übung kann auch dynamisch ausgeführt werden, d. h. mit dem Atemrhythmus werden die beiden Körperseiten abgewechselt.

Der Baum



- Übung:**
- Stelle dich aufrecht hin.
 - Beuge das rechte Bein leicht.
 - Die Arme hängen locker am Körper.
 - Das linke Bein wird mit dem Knöchel auf dem rechten Bein abgelegt.
 - Beuge nun das rechte Bein immer mehr.
 - Atme fünfmal tief ein und aus.
 - Wechsele nun die Seiten.
 - Tipp: Fixiere einen Punkt an der Wand. Dann fällt das Halten des Gleichgewichts leichter.

Wirkung: Die Übung dient der Dehnung der Gesäßmuskulatur.

Hinweis: Als Variation können die Hände vor der Brust zusammengepresst werden.

Strecker



- Übung:**
- Setze dich auf dem Stuhl nach vorne.
 - Strecke das linke Bein aus.
 - Beuge das rechte Bein.
 - Atme aus und berühre mit der linken Hand den linken Fuß.
 - Atme in dieser Position fünfmal ein und aus.
 - Der Oberkörper sollte in dieser Position möglichst gerade sein.
 - Wechsele nun die Seiten.

Wirkung: Die Übung dient der Dehnung der Waden.

Hinweis: Die Schüler erhalten den Tipp: Ziehe die Fußspitzen nach Möglichkeit an.

Fahnenmast



- Übung:**
- Stelle dich aufrecht hin.
 - Überkreuze die Beine.
 - Führe die Arme gestreckt nach oben.
 - Verschränke die Hände.
 - Atme ein und beuge die Arme und Rumpf nach rechts.
 - Atme aus und komme wieder zur Mitte.
 - Führe die Bewegung nach links aus.
 - Der Blick ist dabei immer nach vorne gerichtet.

Wirkung: Durch die Übung wird die Dehnung der seitlichen Muskulatur unterstützt.

Hinweis: Alternativ kann auf jeder Seite auch fünf bis zehn Atemzüge verharret werden.