EPHECT

STRESSMANAGEMENT IM SPORTUNTERRICHT

Ein Trainingsprogramm in 6 Modulen

Trainingsmanual für Sportlehrkräfte an Berufsfachschulen

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

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

DSBG

UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit

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 kämpfen mit dieser Situation.

Deshalb stellt sich auch für Lehrpersonen die Frage, wie sie Jugendliche in dieser kritischen Entwicklungsphase unterstützen können. Welche Fähigkeiten können sie ihnen vermitteln, die neben einer erfolgreichen Gestaltung der Schul- und Berufslaufbahn auch generell für eine physisch und psychisch gesunde Lebensgestaltung von Nutzen sind. Angesprochen sind hier die so genannte Life-Skills. Diese gehen über das traditionell in der Schule vermittelte Sach- und Fachwissen hinaus. Ihr Ziel ist es, die Heranwachsenden mit den nötigen Bewältigungskompetenzen auszustatten und damit einen erfolgreichen Umgang mit den anfallenden Herausforderungen zu 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 anfallenden 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 hilft, ihr Leben und insbesondere ihren beruflichen Alltag stressfreier zu gestalten.

Prof. Dr. Uwe Pühse

Leiter des Departements für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

Prof. Dr. Edith Holsboer-Trachsler

Leiterin des Zentrums für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel

Prof. Dr. Uwe Pühse

Prof. Dr.
Edith Holsboer-Trachsler

Impressum

Autoren
Markus Gerber[1], Christin Lang[1], Mirjam Lüthy[1]
Mitarbeit: Tim Hartmann[1], Serge Brand[2], Mischa Stillhart[3]

[1]Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel
[2]Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen
der Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel
[3]Eidgenössische Hochschule Magglingen, Berufsfachschulsport

Gestaltung
Constanze Klesse

Fotografie
Christin Lang, Constanze Klesse, Fotolia

Druck
Onlineprinters GmbH

2. überarbeitete Auflage
300

Die Entwicklung des Interventionsprogramms sowie dessen Evaluation im Rahmen der EPHECT-Studie (Effects of a Physical Education Based Coping Training) wird unterstützt vom Bundesamt für Sport (BASPO), Gesundheitsförderung Schweiz sowie Helsana.

Kontakt zu den Autoren
PD Dr. Markus Gerber, Christin Lang
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, 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, christin.lang@unibas.ch

An dieser Stelle danken wir allen Lehrpersonen und ihren Schulklassen der Berufsfachschulen Rüti (ZH) und Rapperswil (SG), die durch ihre Beteiligung zur Entstehung und Weiterentwicklung des vorliegenden Trainingsmanuals beigetragen haben. Spezieller Dank geht an Frau Irene West, damalige Gesundheitsbeauftragte der Berufsfachschule Rüti, durch deren Interesse am Thema Stress und Stressbewältigung der Ball für die Entwicklung des Interventionsprogramms erst ins Rollen gebracht wurde. Ein grosser Dank geht auch an die Schulleitungen der Berufsfachschulen Rüti und Rapperswil, die die Relevanz des Themas Stress erkannt und die Durchführung der Pilotprojekte an ihren Schulen unterstützt haben. Danken möchten wir auch unserem Expertenteam um Mischa Stillhart (Sportlehrer Rapperswil, SG), Michi Matt (Sportlehrer Rapperswil, SG), Katrin Walser (Sportlehrerin Buchs, SG), Heinz Müller (Dipl. Trainer Spitzensport und Mentalcoach), Dr. Tim Hartmann (Sportwissenschaftler und Psychologe), Dr. Binia Roth (Leitende Psychologin der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bruderholz).

Inhaltsverzeichnis

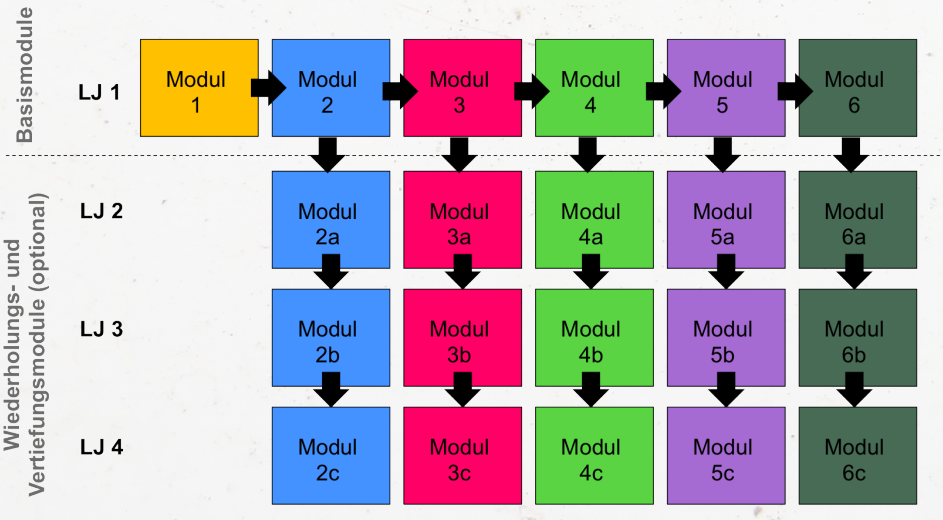
Einführung	06
Modul 1: Stress verstehen und erleben	10
Modul 2: Erfolgreiches Zeitmanagement	20
Modul 3: Mentale Stärke entwickeln	26
Modul 4: Emotionen in den Griff bekommen	32
Modul 5: Stressquellen beseitigen	42
Modul 6: Stress gemeinsam angehen	50

Einführung

Der Aufbau von Stressbewältigungsstrategien ist im Hinblick auf die Reduzierung der Langzeitfolgen von chronischem Stress insbesondere im Jugendalter von grosser Bedeutung. Vor allem bei Lernenden an Berufsfachschulen kann ein solches Training zu Beginn des Arbeitslebens eine wertvolle Stütze sein, die neuen Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und zu verhindern, dass sich negative Bewältigungsstrategien (z.B. Rauchen, Alkohol, Vermeidungsverhalten) etablieren.

Anders als bisherige Stressmanagementprogramme für den Schulbereich nutzt EPHECT den Sportunterricht als Vermittlungsmedium. Einerseits führt der praktische Zugang zu einer höheren Akzeptanz seitens der Jugendlichen. Andererseits können durch die Praxisbezogenheit des Sportunterrichts eigene Wahrnehmungs- und Verhaltenstendenzen besonders gut erlebt werden. Dies gilt speziell für Stressreaktionen, aber auch Effekte positiver wie negativer Bewältigungsstrategien.

Das Trainingsprogramm umfasst insgesamt sechs Basismodule, die optimalerweise im wöchentlichen Rhythmus, jedoch mindestens innerhalb eines Schuljahres umgesetzt werden sollten. Wiederholungs- oder Vertiefungsmodule können dann wahlweise in den darauffolgenden Lehrjahren umgesetzt werden.



Übersicht der Basismodule (Beginn optimalerweise im 1. Lehrjahr) und der Wiederholung-/Vertiefungsmodule. Letztere sind optional und müssen nicht zwingend durchgeführt werden. Die Wiederholungs- und Vertiefungsmodule bauen auf den Inhalten der Basismodule auf, sind jedoch nicht an eine vorgegebene Reihenfolge gebunden und damit frei von der Lehrperson einsetzbar. Denkbar wäre also, Modul 3a, 3b und 3c direkt aufeinanderfolgend innerhalb eines Schuljahres durchzuführen. Auch wäre es möglich, im 2. Lehrjahr beispielsweise nur Modul 2a und/oder Modul 6a umzusetzen.

Während im ersten Modul grundlegendes Wissen hinsichtlich der Themen Stress und Stressreaktionen vermittelt wird, geht es in den folgenden fünf Modulen um verschiedene Aspekte einer konstruktiven Stressbewältigung.

Die Unterrichtsmaterialien in Form des Trainingshefts für Lernende, des Trainingsmanuals für Sportlehrkräfte sowie der Plakate sind Hilfsmittel, welche die Vorbereitung, die Vermittlung der wichtigsten Programminhalte und die Erreichung der Kernziele erleichtern.

Prämissen

Um eine erfolgreiche Umsetzung zu gewährleisten, muss sich das Programm gut in die gegebenen Unterrichtsstrukturen einpassen. Folgende Grundüberlegungen stehen im Mittelpunkt:

(1)

Der fachliche Auftrag des Sportunterrichts bleibt im Mittelpunkt. Darunter verstehen wir die Förderung der Handlungsfähigkeit der Lernenden im Setting Sport, das Erleben des Sports unter vielfältigen Sinnperspektiven, aber auch den Erwerb allgemeiner und spezifischer sportmotorischer Fertigkeiten und sportbezogenen Wissens. 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. Pro Unterrichtseinheit sollen deshalb **durchschnittlich nicht mehr als 20 Minuten für EPHECT–Modul** eingesetzt werden. Und auch dann ist es wichtig, dass der Sportbezug immer bestehen bleibt.

(3)

Das Programm macht inhaltlich nicht zu starke Vorgaben. Aus diesem Grund werden **Übungen für sieben verschiedene Sportarten angeboten**, anhand derer die stressbezogenen Inhalte aufgearbeitet werden können. Die Übungen im Trainingsmanual für Sportlehrkräfte und auf der Homepage www.ephect.unibas.ch sind Vorschläge, wie die Zielsetzung eines bestimmten Moduls erreicht werden kann. Da verschiedene Klassen und insbesondere die einzelnen Lernenden auf eine Anforderungssituation unterschiedlich reagieren, sind bei der Übungsauswahl die situativen Rahmenbedingungen sowie die Persönlichkeitseigenschaften der Lernenden mitzuberücksichtigen.

(4)

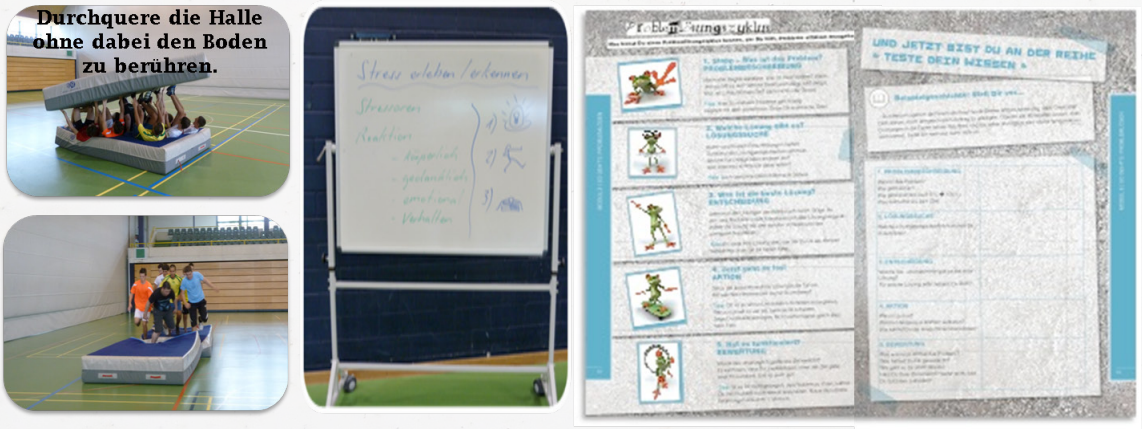
Um eine nachhaltige Wirkung hervorzurufen, müssen die Lernenden einen **Transfer zwischen dem im Sportunterricht vermittelten Wissen und den erworbenen Kompetenzen zum Alltags– oder Berufsleben** herstellen können. Entsprechend ist es wichtig, dass im Anschluss an die Übungen jeweils eine kurze Reflexionsphase folgt. In dem Trainingsheft für Lernende sind daran anknüpfend in jedem Modul eine oder mehrere Transferaufgaben formuliert, welche die Lernenden ermuntern, den gedanklichen Brückenschlag vom Sportunterricht in den ausserschulischen Bereich vorzunehmen.

Trainingsmanual für Sportlehrkräfte

Jedes Modul des Trainingsmanuals folgt derselben Struktur: Zunächst gibt es einige Hintergrundinformationen zu jedem Modul. Anschliessend werden die übergeordneten Ziele des Moduls dargelegt und Hinweise zur Durchführung der Lektion geliefert. Das Trainingsmanual beinhaltet eine Auswahl an Übungsmöglichkeiten für jede der sieben Sportarten. Darüber hinaus befinden sich auf der EPHECT-Homepage weitere Übungen mit Foto- und Videomaterial, die fortlaufend ergänzt werden. Um das Programm stetig weiterzuentwickeln und noch besser an die Bedürfnisse der Jugendlichen anzupassen, haben Sportlehrkräfte die Möglichkeit Rückmeldungen zu geben und eigene Übungen vorzuschlagen. Im Rahmen des Forums können sich Sportlehrkräfte austauschen und ihre eigenen Übungen anderen Lehrpersonen zur Verfügung stellen. Abschliessend folgt in jedem Modul eine Anleitung, wie und mit welchen Zielen die Reflexion am Ende einer Lektion ablaufen kann.

Um mit dem Stressbewältigungsprogramm eine nachhaltige Wirkung zu erzielen, sind der Kreativität der Sportlehrkräfte keine Grenzen gesetzt. Wir empfehlen, von Zeit zu Zeit vergangene Unterrichtsinhalte aufzugreifen und das Wissen mit neuen Übungen aufzufrischen. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, im Verlaufe des weiteren Unterrichts situationsangemessen auf verschiedene Themen zurückzukommen, falls Bedarf besteht (z.B. Ärgermanagement bei gereizten Reaktionen der Lernenden, positive Selbstinstruktionen bei Motivationsproblemen oder Problemlösestrategien bei Überforderungsgefühlen).

Erfahrung ⇨ ***Reflexion*** ⇨ ***Theorie*** ⇨ ***Transfer***



Veranschaulichung von Praxis und Theorie in Modul 5: “Stressquellen beseitigen”. Eine Einführung in die problemlöseorientierte Stressbewältigung.

Trainingsheft für Lernende

Die Abgabe eines Trainingshefts für Lernende beinhaltet den Vorteil, dass theoretische Inhalte während dem Unterricht nicht zu ausführlich behandelt werden müssen. Das EPHECT-Konzept setzt bei der Erfahrung an. Die theoretischen Hintergrundinformationen können von den Jugendlichen selbständig nachgelesen werden.

Da das Trainingsprogramm einen Schwerpunkt auf die Förderung kognitiver Kompetenzen legt, finden sich im Trainingsheft der Jugendlichen diverse Selbsttests, welche die Lernenden dazu anregen sollen, in sich hineinzuhorchen und sich selber zu beobachten. Wir empfehlen, im Verlaufe des Unterrichts sowohl auf die Transferaufgaben («EPHECT-Training») und die Selbstbeobachtungen zurückzukommen.

Die wissenschaftliche Begleitung und Auswertung des EPHECT-Programms hat ergeben, dass das Bearbeiten des Trainingshefts der Lernenden eine entscheidende Komponente für den Wissenstransfer darstellt. Deshalb ist es wichtig, den Lernenden in jeder Lektion zu aufzutragen, das jeweilige Kapitel zu Hause nachzulesen und die entsprechenden Übungen des «EPHECT-Trainings» zu machen. Eine kurze Besprechung der Inhalte in der darauffolgenden Lektion ist deshalb nicht nur ein guter Einstieg in das neue Modul, sondern kann auch als kleine «Hausaufgabenkontrolle» genutzt werden.

Wir empfehlen den Sportlehrkräften auf jeden Fall, in irgendeiner Form zu kontrollieren, ob die Trainingshefte von den Lernenden bearbeitet wurden. **«Hausaufgaben» im Sportunterricht sind für die Lernenden ungewohnt, weshalb nicht erwartet werden kann, dass alle Lernenden ohne Kontrollmechanismus mitmachen.**

Homepage

Auf der Homepage www.ephect.unibas.ch «Bereich für Lehrpersonen» befinden sich Informationen zu jedem Modul, Übersichtsposter für den Unterrichtsbeginn sowie Fotos, Videos und Links. Auch für die Lernenden stehen im «Bereich für SchülerInnen» weitere praktische Tipps und Infos bereit. Um zu gewährleisten, dass der Bereich für Lehrpersonen nicht von den Lernenden eingesehen werden kann, ist dieser passwortgeschützt. Interessierte Lehrpersonen können sich jederzeit ein Profil erstellen und ihre Zugangsdaten freischalten lassen. Mit diesen Login-Daten kann anschliessend auf den Bereich für Lehrpersonen zugegriffen werden.

Modul 1
Stress verstehen und erleben

1. Hintergrund

Das vorliegende Stressbewältigungstraining baut schwerpunktmässig auf dem kognitiv-transaktionalen Stressmodell auf. Nach Lazarus und Mitarbeitern spielen kognitive Bewertungsprozesse bei der Interpretation und Bewältigung stresshafter Ereignisse eine entscheidende Rolle. Die stressbedingte Belastung einer Person hängt von ihrer eigenen, subjektiven Einschätzung der Ereignisse ab.

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 eingeschätzt wird. Wenn sie als potenziell stresshaft bewertet 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 zufriedenstellende Bewältigung gesehen werden. Im ersten Teil dieses Moduls sollen die Lernenden 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 ein Stressereignis in Gang gesetzt werden. Gleichzeitig können sie als Warnsignale des Körpers dienen. Grundlegend unterscheidet man drei Formen:

1. **Verhaltensbezogene Stressreaktionen**
   (z.B. Aggressives Verhalten, Ablenkung, Rauchen)

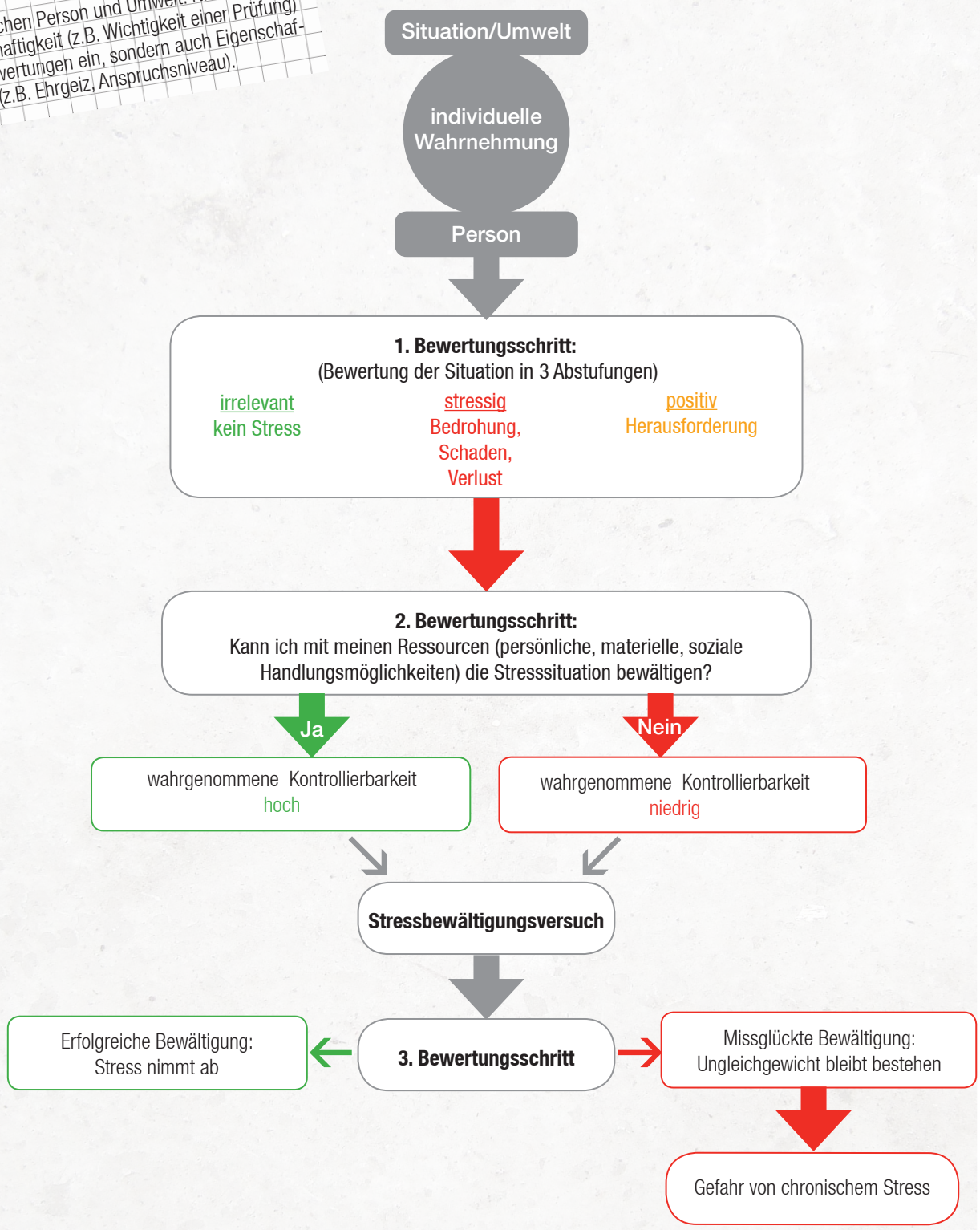
2. **Kognitiv-emotionale Stressreaktionen**
   (z.B. Denkblockaden, negative Gedanken, Wut, Angst)

3. **Körperliche Stressreaktionen**
   (z.B. höhere Pulsrate, Atemfrequenz, Muskelspannung)

Stressreaktionen an sich ist nicht schädlich und sogar lebensnotwendig. Akute physiologische Stressreaktionen dienen der optimalen Bewältigung von Gefahrensituationen, indem durch sie mehr Sauerstoff und Nährstoffe zu den Muskeln transportiert werden. In der anschliessenden Widerstandsphase normalisieren sich alle Körperfunktionen wieder. Ohne die entsprechende Erholung wird der Alarmzustand im Körper jedoch beibehalten, was langfristig zu Fehlanpassungen im Organismus führen kann.

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.

Transaktion zwischen Person und Umwelt: Nicht nur die objektive Stresshaftigkeit (z.B. Wichtigkeit einer Prüfung) fliesst in die Bewertungen ein, sondern auch Eigenschaften der Person (z.B. Ehrgeiz, Anspruchsniveau).



ZUSAMMENFASSUNG

- Stress gehört zum Leben dazu. Es gibt allerdings einen guten (Eustress) und einen schlechten Stress (Distress).
- 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 Energie oder die Bewältigungsstrategien ausgehen.
- Stresssymptome bilden ein Frühwarnsystem und weisen uns darauf hin, einen Gang zurückzuschalten.
- Es geht im Stressmanagement nicht um die Vermeidung von Stress, sondern um einen konstruktiven Umgang mit Stressereignissen.

2. Kompetenzziele des Moduls

1. **Stress ist individuell:** Die Lernenden sollen verstehen, dass ein und dieselbe Situation bei verschiedenen Personen zu ganz unterschiedlichen Wahrnehmungen und Reaktionen führen kann (z.B. Urs lässt sich von 10 Kastenteilen rückwärts fallen, hat aber Platzangst, im Gegensatz zu Lukas, der zu Höhenangst neigt).
2. **Stress bewusst erleben:** Die Lernenden sollen für eigene Stressreaktionsmuster sensibilisiert werden. Wie fühlt sich das bei mir an? Was geht in meinem Körper oder Kopf vor?
3. **Auf Warnsignale achten:** Um chronischem Stress vorzubeugen, ist es für Lernende wichtig, auf die Warnsignale des Körpers zu hören (z.B. Kopfweh, Gefühle der Erschöpfung, Bauchweh, Rückenschmerzen) und zu wissen, wann es Zeit für mehr Erholung ist oder wann an einer belastenden Situation etwas geändert werden soll (z.B. am Arbeitsplatz). Dies ist insofern entscheidend, als ein Stressmanagement nur erfolgreich sein kann, wenn den Lernenden bewusst wird, ob und wie sehr sie unter Stress stehen und sie in der Lage sind, die erlernten Bewältigungsstrategien anzuwenden.

3. Durchführung

Insbesondere zur Einstimmung der Lernenden auf das Stressmanagement ist eine erfolgreiche Durchführung des ersten Moduls von Bedeutung. Wir empfehlen deshalb, mindestens 45 Minuten für den Einstieg zu reservieren. Dies ist insofern sinnvoll, als Sie die gesamte Lektion unter dem Thema „Grenzerfahrungen" durchführen können. Falls Ihr Zeitrahmen dies nicht zulässt, können Sie alternativ auch eine der Übungsbeispiele auswählen. **Alle Herangehensweisen haben das Ziel, die Lernenden mit ein bis zwei belastenden (stressenden) Aufgaben zu konfrontieren.** In der anschliessenden Reflexion soll aufgezeigt werden, (1) dass Stress individuell ist, (2) welche körpereigene Symptome wahrnehmbar sind (z.B. erhöhter Puls, beschleunigte Atmung, Schwitzen, Zittern, Blockaden), (3) wie sich dies auf Stress im Alltags- und Berufsleben übertragen lässt (z.B. belastende Situationen im Alltag thematisieren; klären, warum man eigentlich merkt, dass man gestresst ist; im Gespräch auf körpereigene Warnsignale aufmerksam machen).

1. Zur **Begrüssung** informieren Sie die Lernenden, dass es heute darum geht, die individuellen Grenzen zu erfahren. Sie brauchen dabei noch gar nicht auf das bevorstehende Stressmanagement hinzuweisen.
2. Es ist wichtig, dass die Lernenden verstehen, dass es um die **Erkundung individueller Grenzen** geht. Jeder kann und muss selbständig für sich entscheiden, wann diese erreicht sind. Niemand soll überfordert werden oder sich gar verletzen. Aus diesem Grund ist die Entscheidung jeden Lernendens zu respektieren. Bei Aufgaben, in denen auch andere Lernende involviert sind, gilt es das Wort „Stopp" uneingeschränkt zu akzeptieren. Wer sich nicht an diesen Codex hält, wird vom weiteren Verlauf der Lektion ausgeschlossen. Bisherige Erfahrungen in der Praxis haben gezeigt, dass dieses Vorgehen selbst in „wilden" Jungenklassen toleriert wird.
3. Bauen Sie **zwei bis vier Stationen** auf und gehen Sie diese gemeinsam mit allen Lernenden durch. Dabei sollte die Aufgabe einmal vorgeführt werden. Auf der Homepage stehen Ihnen Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung, die Sie an den einzelnen Posten hinterlegen können.
4. Nach jedem Posten sollen die Lernenden auf der **Feedback–Zielscheibe** eintragen (siehe S. 18), wie belastend / stressend Sie die Aufgabe persönlich fanden.
5. Beginnen Sie mit der **Reflexion** (siehe Punkt 5) der Erlebnisse, bevor Sie die Stationen wieder abbauen lassen und die Stunde beenden bzw. anderweitig fortführen.

4. Übungsbeispiele

Freier Fall (Höhenangst I)

Die Lernenden lassen sich rückwärts von einem Kasten auf eine grosse Weichbodenmatte mit aufliegender Landematte fallen. Begonnen wird mit einer Höhe von vier bis fünf Kastenteilen. Schritt für Schritt werden zusätzliche Kastenteile aufgestockt. Jeder Lernende muss selbst entscheiden, ab welcher Höhe er aussteigt. Wichtiger Sicherheitshinweis: Kinn auf die Brust, Arme vor der Brust verschränken (siehe Abbildung)!

Der Tunnel (Platzangst I)

Zwei Langbänke werden parallel aufgestellt und gekippt. Die Sitzflächen zeigen dabei zueinander. Anschliessend wird eine grosse Weichbodenmatte darüber gelegt, so dass nur noch ein schmaler Tunnel zum durchkriechen vorhanden ist. Als Steigerungsmöglichkeit dürfen die Lernenden wählen, ob ein oder mehrere Personen sich auf der Matte befinden dürfen, darauf sitzen, umherlaufen oder leicht hüpfen. Sagt ein Lernender im Tunnel „Stopp!“, muss dies sofort von allen respektiert werden.

Gletscherspalte (Platzangst II)

Eine grosse Weichbodenmatte wird an den Haltegriffen mit einem Springseil an der Sprossenwand befestigt. Eine zweite Weichbodenmatte wird von drei bis vier Lernenden fest dagegen gedrückt. Die glatten Seiten der Matten zeigen nach innen. Durch den Spalt zwängt sich jeweils ein Lernender hindurch. Dabei bestimmt er, wie fest die Matten zusammengedrückt werden.

In luftiger Höhe (Höhenangst II)

Bei dieser Aufgabe braucht es nicht nur starke Nerven, sondern auch kräftige Lernende. Ein Lernender wird an den Ringen hängend von zwei weiteren Lernenden nach oben gezogen. Zur Absicherung liegt unterhalb der Ringe eine grosse Weichbodenmatte. Der Lernende, der nach oben gezogen wird, entscheidet über die maximale Höhe, die er erreichen möchte und ruft „Stopp!“, sobald er nicht höher raufgezogen werden möchte. Anschliessend springt er nach unten oder lässt sich langsam wieder „abseilen“.

Guillotine

An dieser Station können zwei Durchgänge parallel stattfinden. Hierzu braucht es zwei kleine Matten und Bälle mit verschiedenen Grössen und Schweremassen (z.B. Tischtennisball, Tennisball, Softball, Volleyball, Basketball, Medizinball). Ein Lernender legt sich jeweils ausgestreckt mit dem Rücken auf die Matte. Das Gesicht zeigt nach oben. Der Partner hält einen Ball in die Höhe, welcher in einer Linie mit dem Gesicht des unten liegenden Lernenden ist. Ziel ist es, den Kopf erst so spät wie möglich zur Seite zu ziehen. Der liegende Lernende darf selbst bestimmen, aus welcher Höhe welcher Ball fallen gelassen wird. Zudem kann das Loslassen auf Zuruf erleichtert werden.

Blinde Kuh

Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass Lernende von einem Partner mit verbundenen Augen durch einen Geräteparkour geführt werden.

Über–/Unterzahl

Diese Aufgabe basiert auf einer Spielsituation des Ballsports, in der gegen eine höhere Anzahl von gegnerischen Spielern versucht wird Punkte zu erzielen. Ziel ist es, eine Ungleichgewichtssituation zu erzeugen, die von den Lernenden als frustrierend erlebt wird.

Spiderman oder Bouldern

Die Aufgabe besteht darin, an der Sprossenwand eine 360°–Drehung zu klettern. Zur Sicherung nach unten liegt vor der Sprossenwand eine grosse Weichbodenmatte. Die Lernenden starten auf den unteren Sprossen stehend. Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Lernenden nach der Hälfte auf dem Kopf stehen. Ausserdem fehlt Lernenden oftmals die Kraft, was als frustrierend erlebt wird. Die anderen Lernenden an dieser Station dürfen Tipps geben, ähnlich wie beim Bouldern.

5. Lektionsbeispiel

Thema: «Grenzerfahrung»

Lernziele:	Die Lernenden testen ihre individuellen Grenzen aus. Bewusste Wahrnehmung von Stresssymptomen, Erkennen von Warnsignalen, Wissen über Stressentstehung und Stressreaktionen.
Material:	4-5 grosse Weichbodenmatten, 2 kleine Matten, 1 Niedersprungmatte, Springseil, Sprossenwand, diverse Bälle (Tennis-, Soft-, Basket-, Medizinball), 2 grosse Kästen, 2 Langbänke, Postenblätter, Poster «Modul 1»). Klären Sie den Materialbedarf im Vorfeld ab.

Zeit	Ziel	Inhalt / Organisation	Material
5´	Informieren der Lerndenden zum Stundenablauf	Begrüssung der Lernenden, Information über den Stundenablauf	
10´		Aufbau der Stationen: Freier Fall Der Tunnel Gletscherspalte Guillotine	1 Kasten + diverse Kastenteile, 1 grosse Weichbodenmatte, 1 Niedersprungmatte 2 Langbänke, 1 grosse Weichbodenmatte 2 grosse Weichbodenmatten, Springseil zum festbinden der Matte an Sprossenwand 2 kleine Matten, diverse Bälle
7´	Lernende sollen verstehen, welche Aufgabe auf sie wartet	Besprechen der einzelnen Stationen	
40´	Stressmanagement: Grenzen selbst einschätzen können und erfahren, körperliche und mentale Stressreaktion erleben	4 Gruppen, 10 min pro Station	Stoppuhr
5-10´	Ziel der Stunde erläutern und das Stressmanagement erwähnen, Erlebnisse reflektieren (wie fühlt sich Stress an?). Stress als Ungleichgewicht verstehen, für Warnsignale sensibilisieren	Reflexion	Poster Modul 1
10-15´	Sicherstellen, dass alle Lernenden Modul 1 bearbeiten.	Trainingshefte verteilen und auf den Pflichtcharakter der Hausaufgaben hinweisen, Kontrolle ankündigen.	Trainingshefte für Lernende

6. Reflexionsgespräch

Reflexionsbeispiel

Thema: «Grenzerfahrung»

Mögliche Fragen	Anmerkungen
Wie habt Ihr Euch heute beim Thema “Grenzerfahrung” gefühlt?	
Bei welchen Übungen hattet Ihr wirklich das Gefühl, an Eure Grenzen zu kommen?	
Wie hat Euer Körper auf die Grenzerfahrung reagiert?	Herzklopfen, Zittern, trockener Mund, feuchte und/oder kalte Hände
Welche Gedanken gingen Euch bei den Übungen durch den Kopf?	Blockade, Angst, Nervenkitzel, sich beweisen wollen
Woran habt Ihr gemerkt, dass Eurer Körper in dieser Situation gestresst ist?	Lernende sollen körperliche und psychische Reaktionen auf die Grenzerfahrungen (Angst, Unwohlsein, Zittern) mit Stress in Verbindung bringen.
Wenn Ihr unsere Zielscheibe hier anschaut, ist da eine Tendenz zu erkennen, welche Übung am stressigsten war?	Es soll klar werden, dass dieselbe Situation bei verschiedenen Personen ganz unterschiedliche Reaktionen hervorruft. Der eine ist unterfordert, der andere fühlt sich herausgefordert und der nächste fühlt sich überfordert oder gestresst.
Weshalb macht es Sinn, dass der Körper bei Stress in eine Art Alarmzustand verfällt und das Herz dabei schneller schlägt, man schneller atmet und die Muskeln besser durchblutet werden?	Die physiologischen Reaktionsmuster auf kurzfristigen Stress sind funktional, da sie alle Energiereserven des Körpers mobilisieren. Der Körper läuft sozusagen auf Hochtouren.
Habt Ihr solche Stresssymptome auch schon ausserhalb des Sportunterrichts gespürt?	Bezug zum Alltag und zum psychischen Stress herstellen.
Was stresst Euch in der Schule, im Beruf oder im Alltag?	Bewusstsein für Stress im Alltag erzeugen
Stellt Euch nun vor, Euer Körper wäre dauerhaft in einem Alarmzustand. Was würde dann wohl passieren?	Chronischer Stress führt zu Fehlanpassungen und macht krank.
Gab es schon einmal eine Zeit, in der Ihr Euch über längere Zeit gestresst gefühlt habt?	
Wie hat sich das angefühlt? Ging da so eine Art Warnsignal von Eurem Körper aus?	Für Warnsignale des Körpers sensibilisieren (Kopf-, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Unkonzentriertheit, Denkblockaden, etc.)

Das folgende Beispiel wurde im Rahmen einer Unterrichtsbeobachtung aufgezeichnet:

Lehrperson: Bei welcher Übung hattet Ihr wirklich das Gefühl, an Eure Grenzen zu kommen?

Lernender 1: Da beim Turmspringen (Anmerkung: Freier Fall).

Lehrperson: Welche Gedanken gingen Dir dort oben durch den Kopf?

Lernernder 1: Man überlegt sich halt, ob man springen soll.

Lehrperson: Woran habt Ihr gemerkt, dass Eurer Körper gestresst war in dieser Situation?

Lernender 2: Es ist einfach so ein Gefühl.

Lehrperson: Und wo habt Ihr dieses Gefühl gespürt?

Lernender 1: Ja beim Herz.

Nennen Sie an dieser Stelle auch andere körperlichen Stresssymptome, wie Zittern oder kalter Schweiss. Nicht jede Person empfindet die gleichen Symptome. Auch ist nicht jede Übung für alle Lernenden gleich belastend (siehe Zielscheiben, S. 18). Heben Sie hervor, dass Stress etwas Individuelles ist.

Versuchen Sie nun einen Bezug zum Alltag der Lernenden herzustellen:

Lehrperson: Was ist Stress für Euch im Alltag?

Lernender 3: Wenn man von der Schule nach Hause kommt oder vom Schaffen und man weiss, dass man morgen eine Prüfung hat.

Lehrperson: Woran habt Ihr gemerkt, dass Ihr gestresst seid?

Lernender 3: Ich bin genervt.

Lernender 2: Es macht mich aggressiv.

Lehrperson: Und dann? Was macht Ihr dagegen?

Lernender 2: Ich geh eine rauchen.

Sie können an dieser Stelle bereits auf negative Bewältigungsstrategien eingehen, wie Rauchen, Alkoholkonsum, Schlaftabletten, etc. In diesem Stressmanagementprogramm werden die Lernenden später noch erfahren, welche Alternativen es zum «Entspannen» gibt (siehe Modul 4 «Emotionen in den Griff bekommen»).

Es gibt Klassen, in denen es kaum Rückmeldungen geben wird. Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen, sondern seien Sie darauf vorbereitet. Geben Sie stattdessen selber mögliche Antworten, wie «manche haben vielleicht gezittert dort oben und ihnen ist das Herz spürbar bis zum Hals geschlagen. Andere hatten bei dieser Übung vielleicht gar keine Probleme. Stress ist bei jedem anders». Tauschen Sie Ihre Erfahrungen mit anderen Lehrpersonen im Forum aus (www.ephect.unibas.ch).

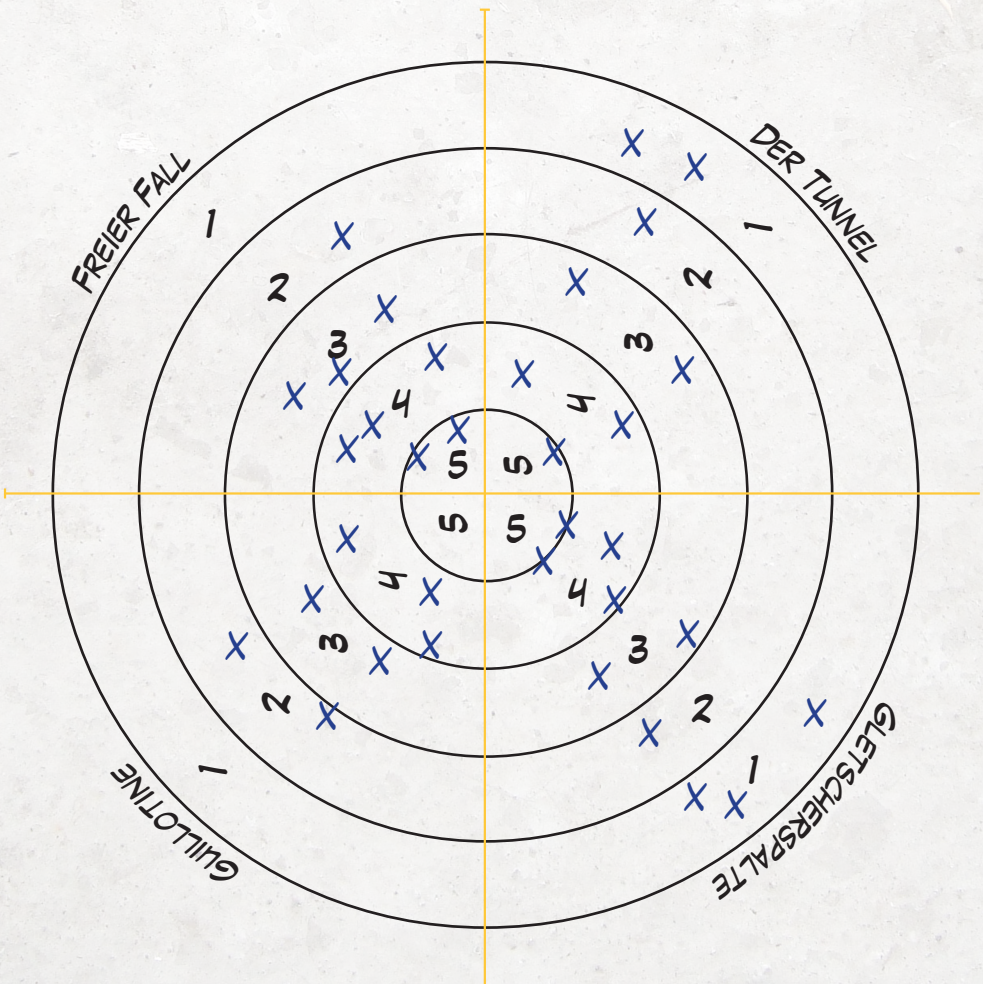
7. Arbeitsmaterial: Zielscheibe

Dieses Instrument stellt eine Kurz-Feedback-Methode dar (siehe www.qims.ch). Die Lernenden können auf der Zielscheibe die Übungen nach ihrem subjektiven Belastungsgrad bewerten. Die Zielscheibe besteht aus 5 Kreisen (vgl. Dartscheibe), die in verschiedene Sektoren eingeteilt ist. Der innere Zirkel der Zielscheibe (5) bedeutet «sehr stressig», der äussere Kreis (1) heisst «gar nicht stressig». Die einzelnen Sektoren enthalten die Namen der Übungen oder die entsprechende Postennummer (Beispiele einiger Postenblätter finden Sie auf www.ephect.unibas.ch).

Drucken Sie die Vorlage der Feedback-Zielscheibe (siehe www.ephect.unibas.ch, Modul 1) aus (DIN A3) und hängen Sie diese in der Sporthalle auf. Alle Lernenden tragen für jede Übung ein Kreuz ein, wie stressig sie diese empfunden haben. Ziel ist es, dass die Streuung der Antwortkreuze die individuellen Empfindungen deutlich macht. Gehen Sie auch im Reflexionsgespräch darauf ein, indem Sie noch einmal betonen, dass Stress individuell ist. Entscheidend ist die subjektive Bewertung der Person.

Material:

- *Zielscheibe auf DIN A3-Papier*
- *Filzstifte oder Klebepunkte*
- *Klebeband zum Fixieren der Zielscheibe in der Turnhalle*



Notizen...

Modul 2
Erfolgreiches Zeitmanagement

1. Hintergrund

Zeitmangel ist eine der Hauptursachen von Stress. Dabei dauert der Tag für alle Menschen gleich lang, nämlich 24 Stunden. 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, falls möglich bestimmte Aufgaben an andere Personen abzugeben und auch einmal „nein“ zu sagen. Wichtig ist, dass die gewonnene Zeit auch 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 lahmlegen, regen zudem einen Bereich im Gehirn an, der für Emotionen zuständig ist (Mandelkern). Es werden Ängste ausgelöst, die wiederum Stress hervorrufen.

Psychostress löst im Körper die gleichen Notfallreaktionen aus wie physische Belastungen. Der Unterschied besteht darin, dass bei psychosozialen 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 Wirkungen 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 Wirkung regelmässiger sportlicher Aktivität bewusst. Dennoch schaffen es viele nicht, ihre Absichten in die Tat umzusetzen oder das Sport-treiben über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten (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 frühzeitige Identifikation solcher Hindernisse (Barrieren) und das Antizipieren entsprechender Gegenmassnahmen, wirksame Strategien im Kampf gegen den inneren Schweinehund darstellen.

ZUSAMMENFASSUNG

- Ein gutes Zeitmanagement schafft Freiräume für Freizeitaktivitäten oder Erholung. Wichtig: Pufferzeiten einplanen!
- Prioritäten setzen! Die wichtigsten Dinge zuerst erledigen, unwichtige Sachen zurückstellen.
- Konkrete Pläne mit Ort, Zeit und festen Verabredungen helfen, seine Ziele zu erreichen.
- Im Zeitplan sollte körperliche Bewegung nicht vergessen werden. Bewegung ist wichtig, um überschüssige Energie abzubauen und gegen die negativen Folgen von Stress vorzubeugen.
- 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).

2. Kompetenzziele des Moduls

Damit die Lernenden ihre Anforderungen in Schule, Beruf und Alltag erreichen (z.B. auf eine Klausur lernen, für den 30-Minuten Lauf trainieren), braucht es ein gutes Zeitmanagement. Das ist leichter gesagt als getan. Auf dem Weg dorthin können Barrieren auftreten, die das Erreichen der gesetzten Ziele erschweren.

Ziel des Moduls ist es, dass die Lernenden sich selbst Ziele und Teilziele setzen können, dabei mögliche Barrieren identifizieren und Gegenstrategien entwickeln, die ihnen helfen, trotz der Hindernisse ans Ziel zu gelangen. Am Ende einer Übungs-/Trainingseinheit steht eine Überprüfung an (z.B. 30-Minuten Lauf). Das Trainingsheft unterstützt die Lernenden in Form diverser Tools (Analyse Zeitfresser, To-Do Liste, Trainings-/Zeitplan).

3. Durchführung

In dieser Sportlektion geht es darum, mit den Lernenden ein gemeinsames Ziel zu vereinbaren. Hierbei eignen sich alle Übungsaufgaben, auf die jeweils trainiert werden muss. Mit Hilfe des Trainingsheftes müssen die Lernenden Ziele und Teilziele definieren. Machen Sie den Lernenden bewusst, dass die Hauptschwierigkeit darin liegt, ein Ziel trotz anderer Verpflichtungen (z.B. Hausaufgaben, Hausarbeit, Sport, Freunde) nicht aus den Augen zu verlieren und beständig weiterzuverfolgen. Eine To-Do Liste wird im Trainingsheft und als APP zur Verfügung gestellt.

4. Übungsbeispiele

ROLLSPORT

1. **Ausdauer:** Cooper–Test (12 Minuten) / 30–Minuten–Lauf auf Inlineskates (Leichtathletikbahn oder Runde auf Strasse). Innerhalb der vorgegebenen Zeit soll möglichst weit gefahren werden (Notenschlüssel für entsprechende Distanzen). Lernende bereiten sich ausserhalb des Sportunterrichts selbstständig auf den Ausdauertest vor. Voraussetzung: Alle Lernenden besitzen eigene Inlineskates. Andernfalls kann die Ausdauerfähigkeit auch mit Joggen oder Radfahren trainiert werden.
2. **Koordination:** Kleine Kür mit drei bzw. vier Elementen synchron vorführen (evtl. Paar–Rollkunstlauf). Z.B. Anlauf nehmen und mit dem vorderen Fuss auf der hintersten Rolle und mit dem hinteren Fuss auf den vordersten Rolle fahren; rückwärts fahren; über ein kleines Hindernis springen.

WASSERSPORT

Brustschwimmen, Rückenschwimmen oder Kraulen auf Zeit.
Die Lernenden entscheiden sich für eine Disziplin und versuchen, ihre Zeit über 100 Meter zu verbessern. Variante: Zwei der drei Disziplinen müssen geschwommen werden.

LEICHTATHLETIK

Cooper–Test / 30–Minuten–Lauf auf der Leichtathletikbahn oder einer zuvor festgelegten Runde (siehe Übungsbeschreibung «Rollsport»).

KOORDINATION & JONGLAGE

1. Mit der rechten Hand einen Tennisball werfen und wieder fangen, indem die rechte Hand unter dem rechten Bein durchgeführt wird (Bein in der Luft angewinkelt). Erneut mit der rechten Hand werfen und fangen, indem die rechte Hand unter dem linken Bein durchgeführt wird (Bein in der Luft angewinkelt). Erneut mit der rechten Hand werfen und fangen, indem die rechte Hand hinter dem Rücken durchgeführt wird. Ball erneut mit der rechten Hand werfen und mit der linken Hand fangen, die unter dem linken Bein durchgeführt wird. Anschliessend die Übung mit der linken Hand durchführen.
2. Jonglieren mit zwei oder drei Bällen, z.B. 40 Handberührungen (dem Niveau der Klasse anpassen), ohne Unterbrechung, sonst muss von vorne begonnen werden.

2.2. Lektionsbeispiel

Koordination & Jonglage: Partnerakrobatik und Jonglage

Lernziele:	Die Lernenden fordern sich an ihrer individuellen koordinativen Leistungsgrenze heraus.
Material:	Würfel, Infoblätter zu Kräftigungsübungen und Partnerakrobatikfiguren, Jonglierbälle, Trainingsheft

Zeit	Ziel	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material
10´	Auffrischung der Inhalte aus dem letzten Modul. Die Lernenden erfahren, was sie in der Stunde erwartet.	**Einleitung:** Begrüssung und Rückblick, besprechen der «Hausaufgabe» zu Modul 1 des Stressmanagementprogramms. Stundenüberblick Partnerakrobatik/ Jonglage: Ziel ist es, die Grenze der koordinativen Leistungsfähigkeit zu erleben.	Trainingsheft
5´	Kreislauf anregen, Muskulatur/ Körper aufwärmen und auf die Lektion vorbereiten.	**Aufwärmen** Würfelspiel: Eine Runde rennen, dann würfeln und entsprechende Kräftigungsübung ausführen, wieder eine Runde rennen, etc.	Sechs Kräftigungsübungen auf Postenblätter
15´	Selbständiges Auseinandersetzen mit der Thematik, gegenseitiges Vertrauen aufbauen.	**Hauptteil:** 3er-Gruppen. Lernende wählen je nach Könnensstand eine Form der Partnerakrobatik aus und führen diese durch. Gegenseitiges Vorzeigen.	Postenblätter mit verschiedenen Partnerakrobatikfiguren, Matten
15´	Vertraut werden mit den Bällen, Schulung koordinativer Fähigkeiten.	Jonglieren im Kreis: Lernende erhalten drei Bälle. Jeder überlegt sich eine Übung mit einem, zwei oder drei Bällen, die er den anderen aufgeben will. Reihum vorzeigen, die anderen machen die Übung nach.	3 Jonglierbälle oder Tennisbälle pro Person
	Stressmanagement: Lernende setzten sich selbst ein Übungsziel und planen das Training.	Lehrperson zeigt die koordinative Ballübung (S. 22) vor: Lehrperson wiederholt die Übung gemeinsam mit den Lernenden so lange, bis alle verstanden haben, wie sie funktioniert. Anschliessend selbständiges Üben.	je 1 Jonglierball
5´	Basierend auf ihrem Trainingsziel müssen sich die Lernenden einen Plan machen, wie sie ihr Ziel erreichen wollen.	Reflexion und Hausaufgabe: Auf einen festgelegten Termin müssen die Lernenden die Übung ausserhalb des Sportunterrichts selbständig üben.	Trainingsheft

6. Reflexionsgespräch

Thema: «Trainingsplanung»

Mögliche Fragen	Anmerkungen
Wenn Ihr die vergangene Woche noch einmal Revue passieren lasst, welche Situationen haben Euch da besonders gestresst?	Anknüpfen an das Ende des letzten Moduls. Achten Sie besonders auf Antworten, die mit Zeitnot in Verbindung stehen und greifen Sie dies im Folgenden auf.
Habt Ihr manchmal das Gefühl, dass Ihr im Laufe eines Tages sehr viele verschiedene Aufgaben zu erledigen habt?	
Wie versucht Ihr den Überblick zu bewahren? Hat jemand eine Strategie? Führt vielleicht jemand eine Agenda oder To-Do Liste? Im Handy?	Erläutern Sie die Notwendigkeit eines strukturierten Tagesplanes. Gehen Sie auf die Nützlichkeit von To-Do Listen ein.
Nun habt Ihr heute die Aufgabe bekommen, auf das nächste Mal/ auf... den 30-Minuten-Lauf / die Jonglageübung / etc. zu üben. Welche Hindernisse oder Barrieren könnten Euch daran hindern, Euer selbstgestecktes Ziel zu erreichen?	Zeitmangel wird oft als Ausrede verwendet. Den Lernenden soll bewusst werden, dass zu einer erfolgreichen Trainingsplanung auch gehört, sich über mögliche Barrieren Gedanken zu machen und geeignete Gegenmassnahmen zu überlegen (z.B. schon am Morgen die Laufschuhe und Trainingskleidung parat machen, sich mit einem Trainingspartner verabreden).
EPHECT–Training: Erinnern Sie bitte die Lernenden daran, im Trainingsheft das Modul 2 zu lesen und die Aufgaben zum EPHECT-Training zu machen. Die Aufgaben im Trainingsheft sind begleitend zur Trainingsplanung der Lernenden.	

Notizen...

Modul 3
Mentale Stärke entwickeln

1. Hintergrund

In der kognitiven Psychologie wurde belegt, dass wir mit unserem Denken unsere Handlungen steuern. Die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt unsere Gefühle, unser Verhalten und unsere körperlichen Reaktionen. Wie optimistisch ein Mensch ist, beeinflusst in hohem Masse seinen Erfolg im Leben und sein Wohlbefinden. 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. Der Alltag von Pessimisten ist hingegen voll von negativen Erwartungen. 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.

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. Deshalb lernen die Lernenden in diesem Modul ihre „störenden“ (dysfunktionalen) Gedanken zu identifizieren und in neue, positive Denkweisen umzuformulieren.

Positives Denken allein bewirkt jedoch keine Wunder. Machen Sie den Lernenden auch deutlich, 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, seine Ziele zu erreichen. Deshalb wird im Trainingsheft der Lernenden zusätzlich das Thema Selbstbehauptung behandelt.

ZUSAMMENFASSUNG

- Es sind weniger bestimmte Situationen, sondern vielmehr unsere Gedanken, die beeinflussen, was wir empfinden und wie wir uns verhalten.
- Negative Gedanken wirken in Stresssituationen verstärkend und machen auf Dauer krank.
- 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. Man lernt dabei, sich von seinen bisherigen Gedankengängen zu distanzieren.
- Nicht alle Gedanken können und müssen positiv umformuliert werden. Manchmal müssen wir lernen, solche Gedanken auszuhalten (siehe Achtsamkeitstraining).

2. Kompetenzziele des Moduls

In der kognitiven Psychologie geht man davon aus, dass die Art und Weise, wie wir denken, bestimmt, wie wir uns fühlen und verhalten. Im Vordergrund dieses Moduls steht deshalb die Umstrukturierung negativer Gedanken (z.B. «Loosergedanken» in «Gewinnergedanken»). Hierfür sollen Übungen gewählt werden, die für die Lernenden körperlich anstrengend sind. Aufkommende negative Gedanken sollen anschliessend gemeinsam thematisiert werden.

3. Durchführung

In diesem Modul werden die Lernenden mit einer körperlich anspruchsvollen Aufgabe konfrontiert. In der Praxis hat sich auch in diesem Modul die Kombination mit einem 30-Minuten-Lauf bewährt, auf den die Lernenden einige Wochen trainieren. Ebenso denkbar ist ein Kraftzirkel oder Übungen, bei denen die Lernenden unter hohem Zeitdruck stehen oder eine unfaire Verteilung vorliegt. Dabei aufkommende negative Gedanken sollen in einer Zwischenreflexion positiv umformuliert werden.

1. Sie beginnen Ihre Lektion wie geplant. Nach einer Aufwärmphase wählen Sie eine Übung, die für die Lernenden körperlich verhältnismässig anstrengend ist (z.B. 30-Minuten-Lauf, Kraftzirkel).
2. Während der Aufgabe können Sie bereits das Poster aufhängen. Vielleicht haben Sie die Möglichkeit, eine bewegliche Tafel / Whiteboard zunächst so zu stellen, dass das Poster von den Lernenden noch nicht sichtbar ist, wenn Sie die Lernenden nach der Übung für das Reflexionsgespräch versammeln.
3. Befragen Sie die Lernenden zunächst, ob sie die Aufgabe als anstrengend empfunden haben und welche Gedanken ihnen dabei durch den Kopf gegangen sind (siehe Vorlage Reflexionsgespräch zu diesem Modul). Heben Sie insbesondere negative Gedankengänge hervor und erzählen Sie, dass sich aus «Loosergedanken» auch «Gewinnergedanken» formen lassen, ebenso wie aus «traurigen Gedanken» «fröhliche Gedanken», oder aus «Angstgedanken» «Mutgedanken». Berichten Sie, dass dies ein Themenschwerpunkt von Sportpsychologen ist, damit Leistungssportler auch harte Wettkampfsituationen überstehen können.
4. Zeigen Sie den Lernenden nun das Plakat und informieren Sie sie, dass auch im Alltag negative Gedankengänge vorhanden sind. Hier können negative Gedanken Stress sogar erhöhen. Häufig kann es helfen, wenn man versucht, negative Gedankenspiralen zu durchbrechen, indem man diese positiv umformuliert. Im Trainingsheft der Lernenden sind einige Übungsaufgaben enthalten, um die Umformulierung der Gedanken zu üben.
5. Im Trainingsheft der Lernenden erfahren Sie zudem mehr über die sogenannte “kognitive Umstrukturierung”, d.h. Umformulierung negativer Gedanken in positivere.
6. Falls Sie am Ende der Lektion noch etwas Zeit haben (ca. 3 Minuten), führen Sie mit den Lernenden die “Blitzübung” durch. Nicht immer lassen sich nämlich negative Gedanken umformulieren. Dagegen kann es hilfreich sein, laut „Stopp“ zu sagen und bewusst an etwas anderes zu denken (siehe **«Blitzübung»** auf Seite 29) oder sich zu ermahnen, sich auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren.

4. Übungsbeispiele

GERÄTTURNEN

Ropeskipping (Video auf www.ephect.unibas.ch)

1. (Schläge 1–8) 8 Laufschritte mit Seildurchschlag vorwärts (Zweierlauf: Seildurchschlag erfolgt bei jedem zweiten Schritt).
2. (1–4) 2 Doppelfederungen am Ort mit jeweils zwei Seildurchschlägen vorwärts, (5–8) Schluss–sprünge am Ort mit jeweils einem Seildurchschlag vorwärts.
3. (1–8) 3 Seitgaloppschritte nach rechts und ein Schlusssprung, 3 Seitgaloppschritte nach links und ein Schlusssprung mit je einem Seildurchschlag vorwärts.
4. (1–4) Einen Achterschwung vorwärts (Knoten in beiden Händen), (5–8) an der linken Seite be–ginnend; ½ Drehung links, dabei das Seil an der linken Seite vorbeischwingen zur Vorhalte.
5. (1–8) 8 Laufschritte vorwärts mit je einem Seildurchschlag vorwärts (Einerlauf).
6. (1–8) Körperseite ausschwingen lassen.

BALLSPORT

Bankfussball

Die Lehrperson bildet sehr unausgeglichene Mannschaften. Wie gehen die Lernenden damit um? Beschweren sich die Lernenden, resignieren oder ändern sie möglicherweise wieder die Mann–schaftseinteilung?

Ligafussball

Drei Spielfelder (Nationalliga A, B, 1. Liga): Alle Lernenden starten im mittleren Feld mit einem Ball (siehe Grafik). Die Lernenden versuchen anderen Lernenden 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 Wegspie–len einen Punkt.

1. Liga	Nationalliga B	Nationalliga A

1 gegen 1

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

JUDO

Sumoringen

Zwei Sumoringer kämpfen in einem Kreis. Ziel ist es, den anderen aus dem Kreis zu bekommen (schieben, tragen, werfen, etc.). Zunächst üben die Lernenden Sumoringen verteilt in der Halle (Kreide–Kreise auf Matten zeichnen). Anschliessend werden Mannschaften gebildet. Innerhalb der Mannschaft werden Nummern vergeben. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an, indem jeweils die Spieler mit derselben Nummer 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.

KOORDINATION & JONGLAGE

Jonglieren 1

Aufgabe: Jeder Lernende 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.

Jonglieren 2

Die Lernenden 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 Lernenden, 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 Lernenden.

KRAFTTRAINING

Belastung: 30–40 Sekunden. Pause: 40–60 Sekunden. Die Lernenden dokumentieren ihre Anzahl geschaffter Wiederholungen zwecks Lernfortschritt auf einem Stück Papier.

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

Beinheber an der Sprossenwand: Lernender hängt mit gestreckten Armen rücklings an der Sprossenwand. Die gestreckten Beine werden gleichzeitig und geschlossen bis zur Waagrechten angehoben und anschliessend 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).

Medizinball–Aufrichter: Lernender A liegt auf dem Rücken, die Beine sind angewinkelt. Mit gestreckten Armen über dem Kopf wird ein Medizinball gehalten. Lerndender A richtet sich auf und wirft den Ball einem Partner (stehend) zu. Dieser fängt den Medizinball und passt ihn zurück. Aufrecht sitzend fängt Lernender A den Ball und sinkt mit gestreckten Armen wieder in Richtung Matte zurück (Bauchmuskelübung).

Sprünge: Umsteigen über die Langbänke.

Scheibenwischer: Lernender liegt 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.

BLITZÜBUNG

Vorlesen: Sage Dir innerlich laut «Stopp». Setze Dich hin oder bleibe stehen, wo Du gerade bist. Atme ein paar Mal tief durch und versuche Deine ganze Aufmerksamkeit auf Deine Umgebung zu richten. Zähle nun im Stillen drei Dinge auf, die Du gerade siehst. Egal was es ist. Dann konzentriere Dich darauf, was Du gerade hören kannst. Wo kommen die Geräusche her? Sind sie nah oder fern? Versuche nun drei verschiedene Geräusche zu erkennen. Anschliessend versuche, Deinen Körper wahrzunehmen: Wie stehst oder sitzt Du gerade? Mit welchen Körperteilen hast Du Kontakt zum Boden. Zum Abschluss atme noch ein paar Mal bewusst ein und aus. Wie bewegt sich dabei Dein Bauch oder Dein Brustkorb? Nun konzentriere Dich wieder auf Deine eigentliche Aufgabe.

5. Lektionsbeispiel

Gerätturnen: Ropeskipping

Lernziele:	- Kennenlernen verschiedener Elemente des Ropeskippings - Schulung der koordinativen Fähigkeiten - Stressmanagement: Hervorrufen negativer Gedanken, Reflexion über Bewältigung derselben
Material:	Seile, Musik, Infoblätter Ropeskipping (ev. Laptop für Video), Fussbälle, Bänke, Mannschaftsbänder, Trainingsheft für Lernende

Zeit	Ziel	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material
5´	Aufgreifen der vorangegangenen Thematik des Stressmanagementprogramms zur Vertiefung und Repetition	Begrüssung, alle Lernenden sitzen im Kreis, Besprechung der «Hausaufgaben» zu Modul 2. Bekanntgeben des Themas: Ropeskipping, Bankfussball	Seile
5´	Kennenlernen verschiedener Elemente des Ropeskippings, intensives Aufwärmen Schulung koordinative Fähigkeiten und des Rhythmusgefühls	Aufwärmen 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 - Seitgalloppschritte - Breit/schmal springen - Hopserhüpfen - Koordinationsform	Musik, Seile (Springen im Takt der Musik)
15´	Schulung koordinativer Fähigkeiten Stressmanagement: Umgang mit negativen Gedanken (z.B. Frust, weil man im Seil hängen bleibt)	Vorzeigen einer Bewegungsabfolge mit dem Seil (Übungsbeschreibung auf Seite 28. Video: www.ephect.unibas.ch) Lernende müssen die vorgestellte Bewegungsabfolge selbständig einüben	5 Arbeitsblätter mit Abfolge (evtl. Laptop mit Video), Seile
5´	Vertiefung und Repetition der Thematik „Mit negativen Gedanken umgehen“, Transfer zum Alltag	Reflexion Stressmanagementprogramm: Welche Erfahrungen haben die Lernenden während der Übungsphase gemacht?	
5´	Übung einer Notfallstrategie, um negative Gedankengänge zu stoppen.	Blitzübung	Trainingsmanual Seite 29
20´	Spass und Freude am gemeinsamen Spiel	Ausklang: Bankfussball auf zwei Spielfeldern Mannschaften bilden, Lernende spielen selbstständig ohne Schiedsrichter	2 Fussbälle, Bänke

6. Reflexionsgespräch

Thema: «Veränderung negativer Gedanken»

Mögliche Fragen	Anmerkungen
Wie erging es Euch heute bei dieser Aufgabe?	Sie haben die Lernenden während der Aufgabe beobachtet. Fragen Sie nach ihren Gedanken und Gefühlen.
Egal, ob Ihr die Aufgabe geschafft habt oder nicht, wer kann mir berichten, welche Gedanken ihm dabei durch den Kopf gegangen sind? *Falls keine Rückmeldungen kommen fragen Sie detaillierter:* Hat jemand von Euch vielleicht gedacht, die Aufgabe ist doch recht schwer oder sogar unfair, das mache ich nicht oder ich schaffe das sowieso nicht?	Negative Gedanken können den Blickwinkel verengen. Auch gibt man leichter auf, wenn man ständig an die Anstrengung und ans Aufgeben denkt.
Wer kann mir vielleicht sogar vom Gegenteil berichten? Wer hat versucht, sich während der Aufgabe selbst zu motivieren, z.B. durch Selbstinstruktionen / Selbstmotivation, wie “Ruhig bleiben. Ich schaffe das.”	Erklären Sie, dass man negative Gedanken umstrukturieren kann: z.B. «Angstgedanken» in «Mutgedanken» umwandeln, oder «Loosergedanken» in «Gewinnergedanken», «traurige Gedanken» in «fröhliche Gedanken». Roger Federer denkt sich vor einem wichtigen Match auch nicht: «Oh je, heute habe ich die Nr. 1 der Weltrangliste gegenüber. Ich werde bestimmt verlieren.»
Wer hat denn ähnliche selbstmotivierende Gespräche während eines Laufes / einem Zirkeltraining schon einmal gehabt?	
Stellt Euch nun noch einmal die Situation von vorhin vor, in der Ihr wirklich an Eure körperlichen Grenzen gekommen seid. Überlegt Euch dazu einen Satz, den Ihr Euch beim nächsten Mal zur Selbstmotivation innerlich leise vorsprechen könnt. Hilfestellung: Was würdest Du einem Freund in dieser Situation raten?	Die Lernenden, die bereits von positiven Selbstinstruktionen berichtet haben, sollen sich nun gezielt einmal eine negative / kontraproduktive Selbstinstruktion überlegen. Fragen Sie die Lernenden reihum nach ihren Sätzen.
Fazit: Machen Sie den Lernenden auch klar, dass es Momente gibt, in denen man automatisch etwas Negatives, Destruktives oder Schlechtes denkt. Solche Gedanken gehören zum Leben dazu. Manchmal muss man sie dann einfach zulassen und aushalten können. Wer von negativen Gedanken überrascht wird und versuchen möchte diese zu stoppen, kann es mit der Blitzübung einmal versuchen.	
EPHECT–Training: Erinnern Sie bitte die Lernenden daran, im Trainingsheft das Modul 3 zu lesen und die Aufgaben zum EPHECT-Training zu machen.	

Modul 4
Emotionen in den Griff bekommen

1. Die richtige Entspannungsmethode finden

Trotz Zeitdruck ist es unbedingt notwendig, sich gelegentlich das Recht auf Gemütlichkeit zu nehmen. Insbesondere kleine Pausen können Leistungseinbussen entgegenwirken. Denn nach einer lang andauernden, erschöpfenden Belastung benötigt der Körper mehr Zeit zur Regeneration als nach kurzen intensiven Anforderungen.

Verschiedene Entspannungsmethoden können helfen Stress abzubauen. Welche Entspannungsmethode am besten geeignet ist, muss jedoch jede Person für sich selbst herausfinden. Während die einen aktive Methoden (z.B. Sport, Yoga) bevorzugen, lesen andere lieber ein Buch. Im folgenden Modul erhalten die Lernenden die Gelegenheit, einige gängige Entspannungstechniken kennenzulernen (Progressive Muskelrelaxation, Spannungsregulation durch Atmung und Musik, Yoga). 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.

ZUSAMMENFASSUNG

- Regelmässig angewendete Entspannungsmethoden können präventiv oder stresspuffernd wirken.
- PMR: Bei der Progressiven Muskelrelaxation wird durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen die Entspannung intensiv erlebt.
- Atemtechnik: Die Atmung kann willentlich beeinflusst werden, wodurch auch der Erregungszustand des Körpers beeinflusst wird. Ruhige und tiefe Atemzüge wirken entspannend.
- Musik: Ruhige und harmonische Lieder ohne Gesang sind zur Entspannung besonders geeignet.
- Yoga: Hilft den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusst zu erleben.
- Entspannungsübungen müssen regelmässig geübt werden. Die Wirkung ist dann grösser.

Kompetenzziele des Moduls

Die Lernenden sollen erfahren, dass Auszeiten keine «Lost Time» sind. Deshalb lernen die Lernenden in diesem Modul verschiedene Entspannungsmethoden kennen. Ziel des Moduls ist es, dass die Lernenden für sich eine geeignete Entspannungsmethode finden und regelmässig anwenden. Denn vor allem regelmässig angewendete Entspannungstechniken können präventiv wirken oder die negativen Auswirkungen von Stress abpuffern.

2. Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

2.1. 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 Lernenden, 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 eine Entspannungsmethode, mit der 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 eine empirisch fundierte Entspannungsmethode und wird auch in der psychotherapeutischen Medizin und Psychiatrie eingesetzt. Kontrollierte Studien belegen positive Wirkungen bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen (z.B. Kopf-/Rückenschmerzen, Bluthochdruck) sowie bei Angst- und Schlafstörungen.

ZUSAMMENFASSUNG

- Bei der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) wird durch das Wechselspiel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen die Entspannung besonders intensiv erlebt.
- Ruhige und harmonische Lieder ohne Gesang können dabei unterstützen.
- Wer alleine für sich üben möchte, der findet auf www.ephect.unibas.ch einen Link zu einer PMR-Ansage mit Musik.

2.2. Durchführung PMR lang/kurz

Die PMR bezieht ursprünglich 16 Muskelgruppen ein. Im Rahmen dieses Moduls wurde eine leicht verkürzte Variante mit 10 Muskelgruppen erstellt. Bei der ersten Durchführung der PMR empfiehlt es sich, diese lange Version durchzuführen. Da das regelmässige Anwenden der PMR ein entscheidender Faktor für deren Erfolg ist, können Sie, wann immer es sich anbietet, am Ende einer Sportlektion jeweils die Kurzversion durchführen.

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 Euer **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 und den unteren Rücken gegen den Boden drückt. Wer dabei keine Spannung verspürt, kann stattdessen die gestreckten Beine leicht vom Boden anheben. Achtet darauf, dass Ihr kein Hohlkreuz habt. 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 nächstes 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 müsstet. *(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.
- Linken und rechten Arm gleichzeitig anspannen.
- Augen und Kiefer gemeinsam anspannen.
- Strecken der Füsse weglassen.

3. Spannungsregulation durch Atemübungen und Musik

3.1. Hintergrund

Die Atmung und die rhythmische Bewegung unseres Brustkorbs spiegeln unseren momentanen Spannungszustand wieder. Bei Entspannung atmen wir ruhig und rhythmisch, bei Stress hingegen flach, kurz und schnell. Mit dem Ansatz der Achtsamkeit werden Wahrnehmungsübungen und das Beobachten des eigenen Atemrhythmus so eingesetzt, dass man später in stressigen Situationen die Anspannung regulieren kann. Zunächst bezieht sich «achtsames Atmen» auf das Beobachten der Atmung im Brust- und Bauchbereich:

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 einzuatmen. 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.

ZUSAMMENFASSUNG

- Die Atmung kann willentlich beeinflusst werden, wodurch auch der Erregungszustand des Körpers beeinflusst wird.
- Ruhige und tiefe Atemzüge wirken entspannend. Dagegen erhöhen schnelle und flache Atemzüge den Herzschlag.
- Ruhige und harmonische Lieder ohne Gesang sind zur Entspannung besonders geeignet.
- Auch diese Entspannungsübungen müssen regelmässig geübt werden.

3.2. Durchführung

Es wird empfohlen, den Teil „Spannungsregulation durch Atemübungen und Musik“ als Aufwärmprogramm in den Unterricht zu integrieren. Anschliessend kann eine weitere Entspannungsübung, z.B.„Yoga“ eingeführt werden.

1. Die Lernenden sollen vor Unterrichtsbeginn am Handgelenk ihren Puls messen. Auf Kommando beginnen alle zu zählen, nach 15 Sekunden ruft die Lehrperson stopp. Alle Lernenden multiplizieren ihren Pulsschlag mit vier (oder es wird eine Minute gemessen). Die Lernenden erhalten nun Aufschluss über ihren aktuellen Puls (Schläge/min).

2. Die Lernenden bekommen die Aufgabe, sich im Rhythmus der Musik aufzuwärmen. Dabei werden sowohl sehr schnelle als auch ruhige Lieder eingespielt. Den Lernenden 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 Lernenden zu beschleunigen.

3. Auf Kommando bleiben alle Lernenden 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 Lernenden bewusst werden, welchen Einfluss die Atmung auf den Erregungsgrad hat resp. wie beide zusammenhängen.

4. Hierfür nehmen die Lernenden 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 Lernenden wird die Brustatmung festgestellt werden. Je nach verfügbarer Zeit sollte der Unterschied zwischen den beiden Atemtechniken kurz erläutert werden.

5. Für die Bauchatmung: *„Atmet 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 verlang–samt die Atmung. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff aufnehmen. Zählt beim Einatmen innerlich: eins, zwei, drei, vier (entspricht Pulsschlägen). Danach atmet Ihr gleichmässig über den Mund aus und zählt: 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 macht Ihr 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 Lernenden 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?

5. Entspannen und aktivieren mit Yoga

5.1. 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 im Trainingsheft der Lernenden 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.

ZUSAMMENFASSUNG

- Yoga hilft den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung bewusster zu erleben.
- Sie selbst möchten vor Ihren Lernenden keine Yoga-Übungen vorturnen? Fragen Sie bei einem Ihrer örtlichen Fitnessclubs an. Ein Gruppenkurs unter professioneller Anleitung kann eine tolle Erfahrung für Ihre Lernenden sein. Und wer weiss, möglicherweise wird es für den einen oder anderen nicht der letzte Besuch im Yoga-Kurs gewesen sein. Insbesondere Power-Yoga Kurse haben sich bei vorwiegend männlichen Schulklassen bewährt. Anschliessend belächelt garantiert kein Lernender mehr Yoga als esoterisch.

5.2. Durchführung

Das Ziel beim Yoga ist es, bei sich zu bleiben, d.h. die Aufmerksamkeit von aussen nach innen zu lenken. Die Lernenden 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.
Mit Hilfe der Anleitung aus dem Trainingsheft der Lernenden (Seite 58-59) 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. Die Anleitung in Bildern finden Sie ebenfalls auf der Homepage im Bereich für Lehrpersonen (Modul 4).

6. Lektionsbeispiel für 45 Minuten

Entspannungstechniken kennenlernen:

Lernziele:	Kennenlernen von Entspannungstechniken: Einfluss von Musik auf Emotionen und Motivation erfahren resp. Erregungszustand des Körpers, Sonnengruss Yoga, PMR
Material:	Musik, Anleitung PMR lang (S. 34-35), Anleitung Yoga (Trainingsheft S. 58-59), Matten, Stoppuhr

Zeit	Ziel	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material
5´	Festigung der Inhalte der vorausgegangenen Lektion des Stressmanagementprogramms. Aufklärung der Lernenden über das Programm	Begrüssung und Bekanntgeben des Themas “Entspannungsmethoden kennenlernen”: Einfluss Musik, Yoga, PMR. Kurze Feedbackrunde zur Hausaufgabe von Modul 3.	Poster, Trainingsheft
15´	Wie wirkt Musik auf motivationaler und emotionaler Ebene? Verschiedene Tempi aktivieren unterschiedlich! Puls in die Höhe jagen. Bewusstes Wahrnehmen des beschleunigten Pulses bei Aktivität. Zusammenhang zwischen Atmung und Puls erklären. Unterschied zwischen Bauch- und Brustatmung kennen.	Alle Lernenden messen ihren Puls in Ruhe (1 Minute) Laufen im Kreis: Lernende laufen in entgegengesetzter Richtung Runden in der Halle. Lehrperson zeigt Übungen vor (Armkreisen, Anfersen, Kreuzschritt etc.) Beginn: 2 Runden ohne Musik Anschliessend: Musik variieren (zuerst eher langsame (eigentlich unpassende) Musik, dann ein schnelleres, lauteres Stück im richtigen Lauftempo. Unmittelbar nach der aktiven Phase messen die Lernenden erneut ihren Puls. Reflexion 1: Wie verändert sich die Atmung bei erhöhter Belastung? Welche Arten von Atmung gibt es? (Bauch und Brustatmung, Lernende sollen Hand auf Bauch halten und tief einatmen). Lehrperson erklärt, dass die Atmung Auswirkungen auf den Erregungszustand und den Puls hat.	Stoppuhr, schnelle und langsame Musik
5´	Einstimmung, Dehnung des Körpers, Kennenlernen des Sonnengrusses	Einstimmung: Yoga Sonnengruss: Lernende stellen sich so in der Halle auf, dass alle ausreichend Platz und Sicht auf die Lehrperson haben. Die Lehrperson zeigt einzelne Elemente vor.	
10´-15´	Kennenlernen der PMR als Entspannungsmethode	Entspannung mit PMR	Trainingsheft, Matten, Jacke (damit niemand friert)
5´	Vertiefung und Repetition der Thematik „Mit negativen Emotionen umgehen“, Transfer zum Alltag.	Reflexion 2: Wieso ist es wichtig, sich regelmässig zu entspannen? Welche Arten von Entspannung kennen die Lernenden? Wenden sie diese bereits selber an?	

7. Reflexionsgespräch

Thema: «Kennenlernen von Entspannungstechniken»

Mögliche Fragen	Anmerkungen
Reflexion "Aktivieren und Entspannen durch Atmung und Musik" Wie hat sich bei Euch der Puls jetzt nach Ende des Aufwärmprogramms im Vergleich zu vorher verändert? Wie schnell war Eure Atmung vor, während und nach der Aufwärmphase? Wie verändert sich die Atmung bei hoher Belastung? Welche Arten von Atmung gibt es? (Bauch- und Brustatmung) Wer kann sich gut bei Musik entspannen/abschalten? Welche Musik (eher langsam und leiser oder schnell und laut)? Wer ist schon mit Musik gejoggt, weil der Beat der Musik die eigenen Schritte schneller pusht?	Den Lernenden soll bewusst werden, dass eine Herz-Kreislauf Aktivierung mit einem erhöhten Puls und einer beschleunigten Atmung einhergeht. Die Lernenden sollen die beiden Hauptatemtechniken kennenlernen: Bauch- und Brustatmung. Lernende sollen hierfür eine Hand auf den Bauch halten und tief einatmen. Erklären Sie, dass die Atmung Auswirkungen auf den Erregungszustand und den Puls hat. Bei einer ruhigen Atmung ist es eigentlich unmöglich, gleichzeitig aufgeregt zu sein. Auch mittels Musik lässt sich der Erregungszustand des Körpers beeinflussen.
Reflexion "Yoga" Wer von Euch hat Yoga heute zum ersten Mal gemacht? Und wer mach bereits regelmässig Yoga? Zu Hause oder im Fitness-Club? Wer konnte sich bei dieser Übung entspannen respektive von allen anderen Dingen einen Moment abschalten? Wer glaubt denn, er würde Yoga zu Hause als Entspannungsmethode für das EPHECT-Training wählen?	Beim EPHECT-Training («Hausaufgabe») in diesem Modul geht es darum, für sich eine geeignete Entspannungsmethode zu finden oder eventuell eine neue auszuprobieren.
Reflexion "PMR" Wer von Euch hat heute die PMR zum ersten Mal gemacht? Habt Ihr das Gefühl, dass Ihr nach der starken Muskelanspannung das Gefühl der Entspannung leichter und bewusster spüren konntet? Wer glaubt denn, er würde die PMR zu Hause als Entspannungsmethode für das EPHECT-Training wählen?	Erläutern sie, dass geübte Personen auch eine Kurzversion sehr effektiv anwenden können. Es reichen dann nur wenige Minuten, um sich zu entspannen. Das Anspannen der Muskelgruppen kann am Arbeitsplatz fast unauffällig angewendet werden. Die PMR ist auch eine gute Einschlafhilfe im Bett.
EPHECT–Training: Erinnern Sie bitte die Lernenden daran, im Trainingsheft das Modul 4 zu lesen und die Aufgaben zum EPHECT-Training zu machen. Jeder Lernende sucht sich eine der hier vorgestellten Entspannungsmethoden aus und vertieft diese zu Hause. Im Trainingsheft sind Anleitungen und ein Übungsprotokoll enthalten. Siehe Poster: Jeder Lernende soll seine persönliche Insel zur Entspannung im Alltag finden.	

Notizen...

Modul 5
Stressquellen beseitigen

1. 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 Leistungsfähigkeit sowie körperliche und psychische Gesundheit aufrechterhalten.

Nachdem die Lernenden im vorangegangenen Modul Methoden zur emotionalen Stressbewältigung kennen gelernt haben, werden in diesem Modul Bewältigungsstrategien vorgestellt, die direkt am Stressauslöser ansetzen und damit ein Problem teilweise oder vollständig beseitigen können. Eine wichtige Voraussetzung für eine effektive Stressbewältigung ist es, ein breites Repertoire solcher Strategien zur Verfügung zu haben. Hauptsächlich unterscheidet man zwei Kategorien: problemlöseorientierte (Modul 5) und emotionsorientierte (Modul 4) Stressbewältigung. Darüber hinaus soll die Stressbewältigung unter Nutzung sozialer Unterstützung thematisiert werden (Modul 6).

Problemlöseorientierte 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 problemlöseorientiert 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	• Problemlöseorientiert: z.B. eine Beratungsstelle aufsuchen • Emotionsorientiert: z.B. sich trösten lassen

Beim Problemlösen wird nach der 5–Schritte–Strategie vorgegangen (vgl. 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 bei Punkt 1 begonnen. Die Erfahrungen aus dem ersten Versuch fliessen mit ein.

ZUSAMMENFASSUNG

- Personen, die immun gegen Stress sind, bezeichnet man als stressresilient. Stressresilienz lässt sich erarbeiten: Mit einer geeigneten Strategie lassen sich Probleme nicht nur in den Griff bekommen, eine erfolgreiche Stressbewältigung stärkt auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Viele Probleme lassen sich durch problemlöseorientierte Bewältigungsstrategien beseitigen.
- Sich zu überlegen, WAS das Problem ist, ist der erste Schritt bei dieser Stressbewältigung.
- Es gibt immer mehrere Lösungswege, aber nicht in jeder Situation funktioniert die gleiche Lösung.
- Nicht alle Probleme lassen sich durch eine problemlöseorientierte Stressbewältigung aus der Welt schaffen. Es gibt Probleme, die nicht verändert werden können. Hier eignen sich viel eher emotionsorientierte Strategien (siehe Modul 4).

2. Kompetenzziele des Moduls

Auch im Alltag begegnen den Lernenden Aufgaben, die sie zunächst überfordern. Negative Verhaltensweisen (siehe Modul 3: Resignation, keine Hilfe annehmen, Wutausbrüche, negative Gedankengänge) sind dabei wenig hilfreich. Auch emotionale Bewältigungsstrategien (z.B. Ablenken statt Lernen, Aushalten unangenehmer Situationen im Job) helfen nicht in jeder Situation.

In diesem Modul sollen die Lernenden erfahren, wie sie stattdessen ein Problem systematisch angehen und lösen können (siehe Problemlösezyklus).
Viele Probleme in der heutigen Zeit lassen sich durch problemlöseorientierte Bewältigungsstrategien angehen.

3. Durchführung

Die Lernenden werden in der Sportlektion mit einer komplexen Aufgabe konfrontiert, die nicht einfach zu lösen ist. Nun geht es darum zu analysieren:

- Was bereitet an dieser Situation Probleme?
- Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?
- Welche Ressourcen stehen den Lernenden in der Halle (materiell, personell) zur Verfügung?
- Welche Strategie wird ausgewählt?

Anschliessend wird reflektiert, ob das Ziel erreicht wurde. Falls nicht, woran dies gelegen hat. Unabhängig davon, ob es sich bei der Durchführung um eine Einzel- oder Mannschaftssportart handelt, sollen die Lösungen resp. Lösungsschritte von den Lernenden in der (Klein-)Gruppe selbständig diskutiert und umgesetzt werden. Legen Sie zuvor fest, welche Ressourcen in der Halle frei genutzt werden können (Matten, Barren, etc.). Lassen Sie die Lernenden ruhig einige Minuten diskutieren, bevor Sie (falls nötig) unterstützend hinzukommen und erstmals auf das Poster mit dem Problemlösezyklus verweisen. Gelingt es jedoch den Lernenden eigenständig einen Lösungsweg zu finden, verweisen Sie erst im anschliessenden Reflexionsgespräch auf die Problemlöseschritte und analysieren Sie gemeinsam, ob diese Abfolge von den Lernenden bereits (unbewusst) angewendet wurde.

4. Übungsbeispiele

FUSSBALL

Ball–Transportkette

Gruppenarbeit: Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen auf. Die Lernenden müssen besprechen, wie sie den Ball von der einen auf die andere Hallenseite bekommen wollen (jeweils gekennzeich–net durch eine kleine Matte). Jede Person in der Gruppe darf den Ball nur einmal berühren. Der Ball darf dabei so oft den Boden berühren, wie es Anzahl Teilnehmer hat. Allerdings darf er den Boden nicht zweimal hintereinander berühren. Es gelten die Fussballregeln (Kopf und Knie sind erlaubt, kein Handspiel).

GERÄTTURNEN

Heisser Boden

Gruppenarbeit: Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen auf. Die Lernenden erhalten die Aufgabe, die Halle zu durchqueren, ohne dabei den Boden zu berühren. Die Lehrperson legt fest, welche Res–sourcen (Matten, Barren, sonstige Geräte) verwendet werden dürfen. Die Lernenden müssen sich nun in der Gruppe absprechen und koordinieren sowie die zur Verfügung stehenden Ressourcen prüfen.

Rette sich wer kann

Die Lehrperson lässt einen Turm von den Lernenden bauen. Dieser kann aus einem Stufenbarren sowie dicken Matten bestehen. Auch gegebene Infrastrukturen wie eine Galerie in der Turnhalle, kann einbezogen werden. Ziel ist es, dass alle Lernenden nach oben müssen. Die Aufgabe kann mit der gesamten Klasse oder in zwei bis maximal drei Gruppen bewältigt werden.

JUDO

Technikübung 1

In Dreiergruppen zu bearbeiten: Lernender A befindet sich in der Bockstellung (Unterarme und Unterschenkel am Boden). Die anderen zwei Lernenden müssen nun überlegen und diskutie–ren, mit welcher Technik sie Lernenden A am effektivsten in die Rückenlage bekommen.

Technikübung 2

Alle Lernenden suchen sich einen neuen Partner aus einer anderen Gruppe. Dieser bekommt 30 Sekunden Zeit, seine Technik auszuprobieren (Lernender in Bockstellung kennt die Strategie nicht).

Technikübung 3

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

Technikübung 4

Partner werden erneut getauscht. Auf ein Signal haben die Lernenden 30 Sekunden Zeit, die überarbeitete Strategie anzuwenden.

ROLLSPORT

Bootsfahrt

Stafette: 6 Personen pro Mannschaft. Ein Skateboard stellt das „Boot“ dar. Ziel: Alle Lernenden müssen mit dem Boot sicher „über den See“ transportiert werden. Wie das Boot dabei bewegt wird, ist den Lernenden überlassen. Jede Mannschaft hat zwei Boote. Die „Boote“ können jedoch nie alleine fahren (weder hin noch zurück). Die Lernenden 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 Lernenden 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 geradeaus (nicht auf Bälle)**

WASSERSPORT

Vierer Stafette

Stafette: Vier Gruppen à vier Lernende (z.B.: Gruppe A, B, C, D)
Die Gruppen haben folgende Problemstellung zu lösen:

- **Eine Länge ohne Arme schwimmen (Lernender A).**
- **Eine Länge blind schwimmen (Lernender B).**
- **Eine Länge ohne Füsse schwimmen (Lernender C).**
- **Eine Länge, ohne sich zu bewegen (Lernender 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?

KOORDINATION & JONGLAGE

Kopf–Knie–Fuss

Aufgabe: Innerhalb der nächsten 15–20 Minuten sollen die Lernenden 30 Sekunden/ eine Minute lang eine koordinative Aufgabe vorführen (Video).
Beobachten Sie als Lehrperson: Wie gehen die Lernenden an das Problem heran? Ver–einfachen 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**

Die Lernenden müssen die Aufgabe in Einzelteile zerlegen. Wer kommt auf eine Idee? Wer nimmt Ratschläge von anderen an?

TANZEN

Variationen

Gruppenarbeit: Lehrperson gibt 4 x 8 Takte vor. Die Lernenden haben die Aufgabe, diese Kombination räumlich und dynamisch zu variieren.
Beispiel räumlich: Richtungsänderung (nach hinten anstatt zur Seite).
Beispiel dynamisch: Die Lernenden machen ein Viereck nicht mehr mit den Füssen, sondern mit den Händen.

ALTERNATIVE ÜBUNGEN

Das Quadrat

Arbeit in Vierergruppen: Die Lernenden legen aus acht (Gymnastik–)Stäben ein Quadrat. Dabei gibt es folgende Probleme:

- **Zwei Lernende pro Gruppe sind blind**
- **Zwei Lernende pro Gruppe sind stumm**
- **Nach drei bis fünf Minuten werden die Rollen getauscht (blind/stumm)**

Ziel: Welche Mannschaft hat als erstes ihr Quadrat gelegt?

Zahlensalat

Vorbereitung: Schreiben Sie die Zahlen von 1–30 auf 30 kleine Karten. Idealerweise werden diese laminiert.

Aufbau: Mehrere Seile werden dazu verwendet, am entlegenen Hallenende einen Kreis (Durchmesser etwa 2–3 Meter) auf den Boden zu legen. Darin verteilt liegen nun ungeordnet die Zahlen von 1–30. Davor wird ein Mattenwagen mit zwei grossen Weichbodenmatten als Sichtschutz gestellt. Auf der anderen Hallenseite sitzen die Lernenden auf zwei V–förmig zueinander gerichteten Langbänken.

Aufgabe: Die Lernenden erhalten die Aufgabe, gemeinsam hinter den Mattenwagen zu laufen. Dort befindet sich ein Kreis auf dem Boden, worin Zahlenkarten von 1–30 verteilt liegen. Der Zahlenreihenfolge nach müssen alle Kärtchen mit dem Fuss berührt werden. Der Kreis darf dabei jeweils nur von einem Lernenden betreten werden. Jeder Lernende muss einmal eine Zahl berührt haben. Kein Lernender darf jedoch unmittelbar hintereinander zwei Karten berühren. Sind alle Zahlen der Reihe nach berührt worden, läuft die gesamte Gruppe zurück zur Bank. Erst wenn alle sitzen, wird die Zeit gestoppt.

Feedback: Nach der ersten gestopptem Runde vergleichen Sie die Zeit Ihrer Klasse mit der Rekordzeit von 30 Sekunden (ihre Klasse wird vermutlich mehr als 30 Sekunden für diese Aufgabe benötigen). Anschliessend bekommen die Lernenden drei Minuten Zeit sich eine Strategie zu überlegen, wie es auch bei ihnen schneller klappen könnte. Insgesamt gibt es drei Versuche. Sie können die Aufgabe zusammen in der Klasse stellen oder zwei Gruppen bilden, die gegeneinander antreten. Reflektieren sie anschliessend in der Gruppe, warum sich die Zeitdauer in den weiteren Versuchen verkürzt hat.

5. Lektionsbeispiel

Fussball: Passen und Stoppen in Bewegung

Lernziele:	Passen und Stoppen in Bewegung Wissen, wie ein Problem systematisch nach der 5-Schritt-Methode angegangen wird
Material:	Fussbälle, Stangen, dünne Matten, Mannschaftsbänder, Trainingsheft

Zeit	Ziel	Inhalt/ Gestaltung/ Organisation	Material
2´	Festigung der Inhalte aus der vorausgegangenen Lektion des Stressmanagementprogramms. Aufklärung über Inhalte der Lektion	Begrüssung, kurze Feedbackrunde zur Hausaufgabe von Modul 4, bekanntgeben des Themas Fussball: Passen und Stoppen in Bewegung.	
10´	Einlaufen, Vorbereitung auf die folgenden Spielformen Ballkontrolle Orientierung im Raum, Schulung des dynamischen Passes	Alle bewegen sich mit dem Ball am Fuss frei in der Halle Zweierteams bilden mit je einem Ball: 2 Lernende 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: Passweite. Die Zweierteams bewegen sich durch die Halle und spielen sich die Pässe zu. Eine Person des Zweierteams bleibt am Ort, die andere dribbelt durch die Halle und führt mit dem stehenden Lernenden Doppelpässe aus. Anschliessend Gruppenwechsel.	Fussbälle für alle
10´	Schulung Orientierungsfähigkeit, Zusammenspiel, Ballkontrolle	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, je 2 Stangen pro Tor
10´	Stressmanagement: Problemlösestrategien entwickeln Teamwork, Spass	Fussballtransportkette (S.44): 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 Mannschaft, eine Matte pro Mannschaft
5´	Transfer zum Alltag	Reflexion	

6. Reflexionsgespräch

Thema: «Problemlösen nach der 5-Schritt-Strategie»

<table>
<tr><th>Mögliche Fragen</th><th>Anmerkungen</th></tr>
<tr><td>Wie hat die Aufgabe bei Euch heute funktioniert?
Welche Lösungsmöglichkeiten hattet Ihr Euch vorab überlegt?</td><td>Beobachten Sie die Lernenden. Je nach Bedarf können Sie diese Fragen auch für eine Zwischenreflexion verwenden.</td></tr>
<tr><td>Hat es beim ersten Versuch gleich so geklappt, wie Ihr Euch das überlegt hattet? Oder zumindest teilweise?
Was hat dazu beigetragen, dass die Aufgabe gelöst werden konnte?</td><td rowspan="2">Resultat auf einer Skala von 1-10 beurteilen lassen.

Bei Note 4: Was müsste unternommen werden, dass es das nächste Mal eine Note 5 wird? Hier geht es um die Frage nach den Unterschieden, nicht nach dem Optimum (=10).</td></tr>
<tr><td>Bei welcher Gruppe hat der Lösungsweg nicht zum Ziel geführt?
Was hat verhindert, dass Ihr die Aufgabe gut lösen konntet?
Was könntet Ihr beim nächsten Mal besser machen? Was war der Beitrag jedes einzelnen?</td></tr>
<tr><td>Unabhängig davon, ob Ihr es geschafft habt oder nicht. Ihr konntet auf jeden Fall einige neue Erfahrungen sammeln. Wie würdet Ihr denn die Aufgabe beim nächsten Mal angehen?
Würdet Ihr eine andere Strategie ausprobieren oder ähnlich vorgehen?
Woran könntet Ihr das nächste Mal erkennen, welche Fortschritte Ihr gemacht habt?</td><td></td></tr>
<tr><td>Wenn Ihr die einzelnen Schritte des Problemlösezyklus anschaut, welche Schritte habt Ihr bereits unbewusst bei Eurer Lösungssuche angewendet?</td><td>Gehen Sie auf das Poster mit dem Problemlösezyklus ein. Der Problemlösezyklus erscheint den Lernenden möglicherweise sehr theoretisch und schwer in die Praxis umsetzbar. Machen Sie Ihnen aber bewusst, dass sie bereits schon jetzt den einen oder anderen Schritt angewendet haben.</td></tr>
<tr><td>Wann gab es bei Euch ausserhalb des Schulsports Situationen, in denen Ihr ein Problem systematisch angegangen seid?
Falls keine Rückmeldungen hierzu kommen, zählen Sie einige Beispiele auf, die die Lernenden persönlich abholen:
• Lehrstellensuche
• Abwägen von Vor- und Nachteilen eines Berufsfeldes
• Lernstrategie
Gab es schon einmal eine Situation bei Euch, die zwar nicht erfolgreich ausgegangen ist, aus der Ihr aber viel gelernt habt?
z.B. ein Vorstellungsgespräch, bei dem Ihr aber den Job nicht bekommen habt?</td><td>Transfer auf das Alltags-, Schul- und Berufsleben, indem Sie auf bekannte Situationen bei den Lernenden eingehen.</td></tr>
<tr><td colspan="2">EPHECT–Training: Erinnern Sie bitte die Lernenden daran, im Trainingsheft das Modul 5 zu lesen und die Aufgaben zum EPHECT-Training zu machen.</td></tr>
</table>

Notizen...

Modul 6
Stress gemeinsam angehen

1. 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, ein Auto leihen, 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 entgegen bringen)

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 problemlöseorientierten 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 oder Personen, die Beratung, Zugehörigkeitsgefühl, Anerkennung, Geborgenheit, Zuneigung und Motivation vermitteln).

ZUSAMMENFASSUNG

- 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 erhalten.

2. Kompetenzziele des Moduls

Soziale Unterstützung kann in stressigen Zeiten eine wichtige Ressource darstellen. In diesem Modul geht es darum, sich der Bedeutung dieser Ressource bewusst zu werden, da sie sowohl bei der problemlöseorientierten als auch bei der emotionsorientierten Stressbewältigung unterstützend wirken kann. Die Lernenden sollen analysieren/differenzieren können, welche Personen in kritischen Situationen wichtige Ansprechpartner sein können. Begleitend dazu werden im Trainingsheft soziale Kompetenzen aufgezeigt, die es braucht, um Hilfe von anderen einfordern zu können.

3. Durchführung

Die Übungen in diesem Modul sind so gestaltet, dass die Aufgaben mit Hilfe eines oder mehrerer Lernenden leichter zu bewältigen sind. Soweit es der Aufgabentyp zulässt, sollten Sie auf diese Option zu Beginn jedoch noch nicht hinweisen. Kommen die Lernenden von sich aus auf die Idee, ihre Mitlernenden miteinzubeziehen?

In der anschliessenden Reflexion thematisieren Sie, wo im Alltag den Lernenden ebenfalls Aufgaben begegnen, die zu zweit oder im Team leichter zu bewältigen sind. Wem gelingt dies leichter und warum? Leiten Sie so auf das Thema kommunikative Fähigkeiten über. Denn oft muss man selber auf andere Menschen zugehen, um Unterstützung zu erhalten. In einem weiteren Schritt geht es darum zu differenzieren, dass nicht alle Personen bei derselben Aufgabe gleich gut behilflich sein können (Verweis auf die Personenaufstellung im Trainingsheft, Seite 77).

4. Übungsbeispiele

GERÄTTURNEN

Le Parkour – Wandsalto rückwärts:

Drei Lernende pro Gruppe:
Eine kleine Matte wird vor die Wand auf den Boden gelegt. Ein Lernender läuft mit ein paar Schritten Anlauf auf die Wand zu. Zwei weitere Lernende stehen für die Hilfeleistung bereit.

Klammerdrehgriff rückwärts

Die zwei Helfenden unterstützen die turnende Person 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 gezo–gen (Rolle rückwärts). Die Landung erfolgt mit geöffneten und gebeugten Knien (abfedern). Die Helfenden unterstützen bis in den sicheren Stand. Auf der Homepage finden Sie hierzu auch ein Video zur Anleitung.

Blindentreff beim Le Parkour

Wenn Sie im Rahmen des Themas «Le Parkour» einen Geräteparkour aufgebaut haben, können Sie am Ende der Lektion diese Übung in Partnerarbeit von den Lernenden durchführen lassen. Dabei durchläuft ein Lernender mit geschlossenen Augen den Parkour. Der Partner unterstützt dabei durch richtungsweisende Anweisungen (z.B. jetzt einen grossen Schritt machen, nun musst du gleich über einen Kasten steigen). Unsichere Lernende können zusätzlich an der Hand oder am Oberarm geführt werden. Nach dem Durchgang werden die Rollen getauscht.

Bodenturnen

Handstand mit Hilfe des Gymnastikballes und anschliessendes Abrollen: Ein Lernender 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 Lernende das geschafft hat, rollt er von der Handstandposition ab (Video). Soziale Unterstützung: Ein bis zwei Lernende sichern am Oberschenkel (Foto).

BALLSPORT

Blindentreff Fussball

Stafette: 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 blinde Spieler 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: Parkour verkürzen, verlängern und/oder schwieriger gestalten (z.B. mit Zielschuss).

Blindentreff Ballchaos

Jedes Zweierteam erhält einen Pezziball / grossen Gymnastikball. Während ein Partner die Augen geschlossen hält, wirft der andere Partner den Ball an irgendeine Stelle in der Halle. Nur mit Hilfe der Kommandos des sehenden Partners, muss der Blinde nun seinen Ball wieder finden. Die Schwierigkeit kann erhöht werden, indem sich alle sehenden Partner nur in bestimmten Zonen bewegen dürfen.

Blindentreff Ballchaos – Variation

Je nachdem wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht, können Sie die Aufgabe anders beginnen. Teilen Sie die Klasse in zwei Hälften (sprechen Sie noch nicht von Partnerarbeit). Die sehende Hälfte verteilt die Bälle entsprechend in der Halle. Die blinden Lernenden müssen nun irgendeinen Ball in der Halle finden und zurückbringen. Gelingt ihnen das ganz ohne Hilfe eines sehenden Partners?

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 Lernenden dürfen während dem Bauen nicht sprechen.
2. Gruppe/2. Versuch: Die Lernenden 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/gestikuliert? Wo gab es Unstimmigkeiten?

Partnerakrobatik

Die Lernenden 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.dsbg4public.ch zu finden.

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. Der Lernende A befindet sich im Haltegriff Gesa–Gatame. Innerhalb von 60 Sekunden muss sich A aus dem Griff von B befreien. Schafft A es, erhält A drei Punkte. Dabei hat A die Möglichkeit, C um Hilfe zu bitten. Schafft es A, sich mit Hilfe von C aus den Griffen von B zu befreien, erhält A 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. Beobachten und reflektieren Sie am Ende gemeinsam, wie die einzelnen Lernenden geübt haben. Wurden Mitlernende um Hilfe gebeten?

Skates

Lernende bekommen den Auftrag mit Inlineskates rückwärts zu übersetzen (Kurve fahren). Sie haben 10–15 Minuten Zeit zum Üben. Wie gehen die Lernenden an die Aufgabe heran? Bitten sie andere Lernende um Hilfe, die es schon können? Idealerweise gibt es einen Experten in der Klasse, der die Bewegung vormachen kann und ggf. beim Üben hilft (auch andere Techniken möglich).

WASSERSPORT

Paralympics (Tipp: Schwimmbrille schwarz anmalen)

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

5. Lektionsbeispiel

Gerätturnen: Le Parkour (Doppelstunde)

Lernziele:	Gemeinsames Erlernen und Ausprobieren von Elementen des Le Parkour. Die Lernenden sollen Partnerarbeit als eine Form der sozialen Unterstützung begreifen.
Material:	Hallenaufbauplan und Postenblätter für diese Lektionsplanung gibt es zum Download

Zeit	Ziel	Inhalt/Gestaltung/Organisation	Material
5´	Festigung der Inhalte aus der vorausgegangenen Lektion des Stressmanagementprogramms. Aufklärung über Inhalte der Lektion. Heute: Elemente des Parkour gemeinsam erarbeiten	Begrüssung und Rückblick, Erläuterung zum Stundenablauf: Thema "Le Parkour" Parkour allgemein: • Es geht um turnerisches Können im freien Raum • Kreativität und Effektivität stehen im Vordergrund der Überquerung • Individuelle Lösungswege finden	
10´	Herz-Kreislaufaktivierung	10er-Ball mit Variationen	Softball
5´	Gerätturnspezifisches Aufwärmprogramm. Erklären Sie, dass gutes Aufwärmen als Verletzungsprophylaxe dienen soll	Schattenlauf in Vierergruppen: Lauf-ABC (kurz vormachen), Armkreisen, etc.	
5´		Im Kreis: • Stabilisationsübungen (v.a. Bauch, Rücken) • Dehnübungen (Arme, Beine)	
5`	Zügiges Aufbauen des gesamten Parkours. Start ist jeweils am Posten, der aufgebaut wurde.	Hallenaufbauplan erläutern. Jede Vierergruppe aus dem Aufwärmprogramm erhält jeweils einen Posten zum Aufbauen.	Aufbauplan Postenblätter
5´	Aufbau: Sie benötigen zum Aufbauen folgende Materialien (erkundigen Sie sich vor Stundenbeginn, ob alle Materialien in ihrem Hallenteil zur Verfügung stehen): • 3 grosse Weichbodenmatten • 2 Springseile • 2 Niedersprungmatten • 3 kleine Kästen • 5 grosse Kästen • 3 Langbänke • 1 Landematte • 1 Sprungbrett • 1 Stoppuhr		
3´	Verletzungsprophylaxe: Erlernen der Rolltechnik zum Abrollen von hohen Sprüngen	Versammeln, besprechen und üben der Rolltechnik am Boden	auf Matten
3´	Sichere Hilfeleistung kennen: Lassen Sie einzelne Lernende die Grifftechnik erklären	Erklären des Klammerdrehgriff für den Wandsalto rückwärts, jeder übt dies an einem Partner.	Station Wandsalto
3-5´	Grundtechniken und Prinzip sollen von allen verstanden sein	Gemeinsam alle Posten durchgehen	Postenblätter mit Variationsmöglichkeiten
26´	Festigung der Grundübung, Erfinden neuer Techniken	Erarbeiten der einzelnen Posten in Partner-/Gruppenarbeit	Stoppuhr (4 min/Posten)
5´	Parkour soll flüssig mit eigener Technik durchlaufen werden	Selbst erarbeiteten Parkour laufen, mit entsprechendem Abstand zum Vordermann. Jeder 2 Runden.	Musik
5´	Unterstützung erfahren	Blindentreff beim Le Parkour (S. 52)	
5´	Transfer in den Alltag	Reflexion	
5´		Abbauen/Versorgen der Materialien	

6. Reflexionsgespräch

Thema: «Soziale Unterstützung»

Mögliche Fragen	Anmerkungen
Was glaubt Ihr, worum es in der heutigen Lektion ging? (Ausser Le Parkour) Wie habt Ihr die Aufgabe am besten oder leichtesten bewältigen können?	Rein theoretisch lassen sich viele Aufgaben auch alleine bewältigen. Deshalb ist möglicherweise nicht allen Lernenden die unterstützende Wirkung eines Partners bewusst geworden. Heben Sie deshalb insbesondere Teams hervor, die gemeinsam besonders gut waren, oder die als erstes erfolgreich zusammen gearbeitet haben.
Wären die Aufgaben auch alleine zu bewältigen gewesen?	Kommen Sie nun gezielt auf das Thema soziale Unterstützung mit Hilfe des Posters zu sprechen.
Erläutern Sie: Hilfeleistungen sind nicht in jedem Fall notwendig. Es hängt auch von den eigenen Fähigkeiten ab, ob man überhaupt Hilfe bei einer Aufgabe benötigt. Oft kommt man auch alleine zum Ziel. Es ist aber wichtig, sich rechtzeitig einzugestehen, wenn man Hilfe benötigt. Sei es, um eine Aufgabe erfolgreich oder auch nur schneller zu bewältigen.	
Wie erhält man denn am besten Unterstützung durch andere?	Machen Sie den Lernenden deutlich, dass Hilfe in aller Regel nicht ungefragt kommt. Nicht selten muss man auf andere Menschen zugehen, um Unterstützung zu erhalten.
Wer kann von einer konkreten Situation berichten, bei der die Hilfe einer anderen Person am Arbeitsplatz oder in der Schule oder im Alltag wirklich geholfen hat? *Nachfragen an konkreten Stellen: Wurde um Hilfe gebeten?*	Überleitung auf soziale Kompetenzen (siehe Poster).
Was hat Dich dazu bewogen, diese Person auszuwählen? Was waren Deine Kriterien? Was hättest Du getan, wenn Du die Aufgabe alleine hättest bewältigen müssen?	Lernende sollen begreifen, dass nicht jede Person und auch nicht die, die einem besonders nahe stehen, stets die beste Wahl sind. Hier auch auf Beratungsstellen verweisen (siehe Trainingsheft Seite 76)

EPHECT–Training: Erinnern Sie bitte die Lernenden daran, im Trainingsheft das Modul 6 zu lesen und die Aufgaben zum EPHECT-Training zu machen. Die Lernenden können eine Personenaufstellung machen und ihre sozialen Kompetenzen testen.

Notizen...

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. (2011). Beyond intentional processes: The role of action and coping planning in explaining exercise behaviour among adolescents. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 209-226.

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.

Literaturverzeichnis

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, 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, 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. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme: Zwei neue Messinstrumente. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 18, 170-182.

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 (Hrsg.), Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen (S. 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 (Hrsg.), Stress: Theorien; Untersuchungen; Maßnahmen (S. 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, 137-144.

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

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

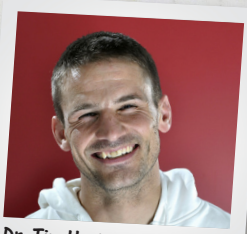
Das Autorenteam:

Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel

PD Dr. Markus Gerber

Christin Lang

Mirjam Lüthy


Dr. Tim Hartmann

Zentrum für Affektive-, Stress und Schlafstörungen der UPK Basel

PD Dr. Serge Brand

Eidgenössische Hochschule Magglingen, Berufsfachschulsport

Mischa Stillhart

DSBG

UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit