

Stress und Angst abbauen

Oberthema	Situativ dem Stress sowie der Angst begegnen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Stressreduktion unterstützen• Angstzustände situativ reduzieren• Selbstwertgefühl steigern
Zeit	10 – 15min.
Methode	Einzelaufgabe
Material	Anleitung für Power Posen und eine Atmungsübung
Alter	In jedem Alter
Lehrplan 21	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3

Ablauf

- Auftrag** Die Teilnehmenden erhalten mit zwei vorgezeigten Übungen die Chance, ihre psychische Gesundheit zu stärken. Sowohl die Power Posen-Technik als auch die Atmungsübung reduzieren innert kurzer Zeit den Stresspegel und die wahrgenommene Angst. Im Gegenzug wird das Selbstwertgefühl gesteigert. Die Techniken sind jederzeit einfach und ohne Hilfsmittel im Alltag umsetzbar.
- Durchführung** Die Lehrperson teilt die Hintergrundinformationen zu [Power Posen](#) mit. Die Technik wurde von einer US-Forscherin getestet (Amy Cuddy). Sofern die Posen lachend während zwei Minuten durchgeführt werden, senkt sich der Testosteron- und Cortisolspiegel. Laut Untersuchungen werden die genannten Hormone um 20 – 25 % gesenkt.

Jetzt folgt der praktische Teil.

“Ich zeige nun drei einfache Übungen, die ihr ohne Hilfsmittel in kurzer Zeit einsetzen könnt. Drei Posen werden wir gemeinsam abwechselnd während zwei Minuten einnehmen. Der Effekt wird gestärkt, wenn wir dazu lachen (ohne Geräusche).“

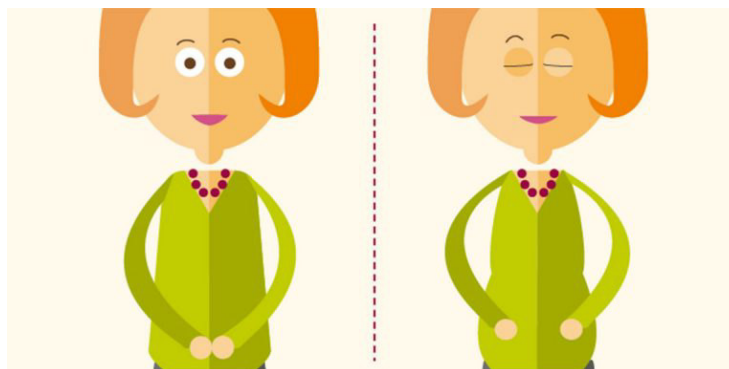
Je die Pose vorzeigen:

- Wonder Woman (dazu die Hüfte bewegen)
- Victory (die Beine sind auf dem Boden)
- Superhero (die Beine sind gegen vorne gespreizt)
- Natürlich können auch andere Posen vorgezeigt werden!

Die Lehrperson stellt anschliessend die Uhr auf zwei Minuten ein. Danach legen alle los. Die Pose kann jederzeit geändert werden. Wichtig ist, dass man die zwei Minuten aushält und dabei still lacht.



Atmungsübung Anschliessend kann eine Atmungsübung eingeübt werden, die ebenfalls Stress reduzieren und Angst abbauen. Dazu sollen die Teilnehmenden stehen, Ihre Hände auf den Bauch legen und gleichmässig durch die Nase ein- und ausatmen. Dabei wird die Luft möglichst in den Bauch eingeatmet. Dadurch wölbt sich der Bauch leicht nach Aussen und die Finger bewegen sich auseinander. Nun sehr langsam ausatmen, indem zuerst die Brust, dann den Bauch einfach lockergelassen wird. Der Bauch sollte sich bei der Ausatmung spürbar nach innen bewegen. Wenn vollständig ausgeatmet wurde, erst wieder einatmen, wenn das Bedürfnis dazu verspürt wird. Es kann durchaus ein paar Sekunden dauern.



Diskussion Folgende Fragen können u.a. gestellt werden:

- Wie hast du die Übung erlebt?
- denkst du, du wirst die Übungen anwenden? In welchen Situationen?

Vertiefung Eine der Übung kann für eine gewisse Zeit vor einer Prüfung durchgeführt werden.