

# Stress und Angst abbauen

<b>Oberthema</b>	Situativ dem Stress sowie der Angst begegnen
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressreduktion unterstützen</li><li>• Angstzustände situativ reduzieren</li><li>• Selbstwertgefühl steigern</li></ul>
<b>Zeit</b>	10 – 15min.
<b>Methode</b>	Einzelaufgabe
<b>Material</b>	Anleitung für Power Posen und eine Atmungsübung
<b>Alter</b>	In jedem Alter
<b>Lehrplan 21</b>	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	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.
<b>Durchführung</b>	Die Lehrperson teilt die Hintergrundinformationen zu <a href="#">Power Posen</a> mit. Die Technik wurde von einer US-Forscherin getestet (Amy Cuddy). Sofern die Posen lachend während zwei Minuten durchgeführt werden, senkt sich der Testosterone- 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).“*

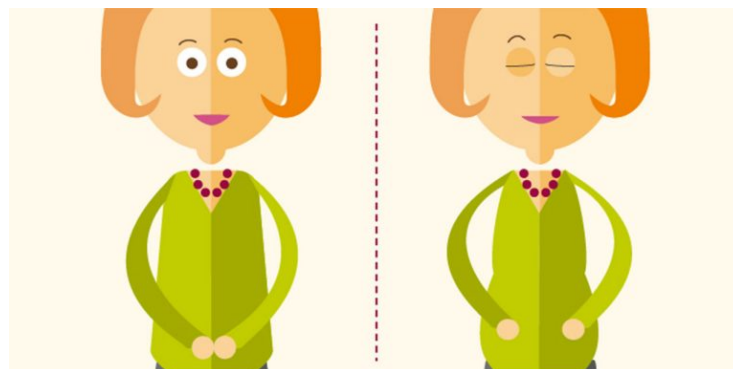
Je die Pose vorzeigen:

- 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.