



Der Stressprofi (3/3)

## VORTRAG · ANLEITUNG FÜR LEHRPERSONEN | LEHRPLAN 21 - ERG.5.1 B.

Diese Anleitung beschreibt eine alternative Methode als die Arbeitsblätter «Fülle die Lücken aus» ([feel-ok.ch/stressprofi-pdf-01](https://feel-ok.ch/stressprofi-pdf-01)) und «Stressprofi werden» ([feel-ok.ch/stressprofi-pdf-02](https://feel-ok.ch/stressprofi-pdf-02)), um das Thema der Checkliste gegen Stress mit einer Schulklasse zu behandeln.

### Ressourcen

Die Rubrik «Stressprofi werden» besteht aus einem Artikel mit ein bisschen Theorie und aus 7 Fragen:

Was ist Stress? Ein bisschen Theorie · [feel-ok.ch/stress-kf](https://feel-ok.ch/stress-kf)

### Checkliste gegen Stress:

1. Was stresst dich genau? · [feel-ok.ch/stressprofi-1](https://feel-ok.ch/stressprofi-1)
2. Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum? · [feel-ok.ch/stressprofi-2](https://feel-ok.ch/stressprofi-2)
3. Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · [feel-ok.ch/stressprofi-3](https://feel-ok.ch/stressprofi-3)
4. Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?  
[feel-ok.ch/stressprofi-4](https://feel-ok.ch/stressprofi-4)
5. Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken? · [feel-ok.ch/stressprofi-5](https://feel-ok.ch/stressprofi-5)
6. Was macht dich glücklich und tut dir gut? · [feel-ok.ch/stressprofi-6](https://feel-ok.ch/stressprofi-6)
7. Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein?  
[feel-ok.ch/stressprofi-7](https://feel-ok.ch/stressprofi-7)

### Einsatz

Wenn Sie z.B. eine Klasse mit 16 Jugendlichen haben, können Sie 8 Paare bilden. Jedem Paar wird ein Artikel zugewiesen. Nach der Lektüre bereiten die Paare einen 10-minütigen Vortrag vor. Der Vortrag enthält idealerweise folgende Elemente:

- Titel
- Ziel des Vortrages
- Erkenntnisse aus dem zugewiesenen Artikel und praktische Beispiele
- Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
- Zusammenfassung (Take home message, highlight)

Jeder Vortrag kann mit einer Fragenrunde enden, um das Thema zu vertiefen oder zu ergänzen.

Die Reihenfolge der Artikel und der Vorträge sollte im optimalen Fall identisch sein.

### Vorlage

Wir haben 8 Zettel vorbereitet, die Sie den Paaren / Gruppen verteilen können (1 Zettel pro Paar oder Gruppe). Falls Sie diese Zettel einsetzen möchten, verweisen wir auf die nächste Seite.



## DER AUFTRAG FÜR PAARE ODER GRUPPEN

Sie können folgende Zettel drucken und den Paaren / Gruppen verteilen

**Start**



### Was ist Stress? Ein bisschen Theorie

- [feel-ok.ch/stress-kf](https://feel-ok.ch/stress-kf) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

**1**



### Analyse: Was stresst dich genau?

- [feel-ok.ch/stressprofi-1](https://feel-ok.ch/stressprofi-1) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

**2**



### Überzeugung: Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum?

- [feel-ok.ch/stressprofi-2](https://feel-ok.ch/stressprofi-2) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

**3**



### Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren?

- [feel-ok.ch/stressprofi-3](https://feel-ok.ch/stressprofi-3) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)



4



**Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?**

- [feel-ok.ch/stressprofi-4](https://feel-ok.ch/stressprofi-4) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

5



**Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?**

- [feel-ok.ch/stressprofi-5](https://feel-ok.ch/stressprofi-5) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

6



**Bedürfnisse: Was macht dich glücklich und tut dir gut?**

- [feel-ok.ch/stressprofi-6](https://feel-ok.ch/stressprofi-6) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)

7



**Entscheidung: Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein?**

- [feel-ok.ch/stressprofi-7](https://feel-ok.ch/stressprofi-7) lesen
- 10-minütiger Vortrag vorbereiten:
  - Titel
  - Ziel des Vortrages
  - Erkenntnisse aus dem Artikel und praktische Beispiele
  - Eventuell: Erkenntnisse für sich selbst
  - Zusammenfassung (Take home message, highlight)