

GIBL Gesundheitswoche: 23. - 27. März 2015



Dieses Dossier gehört:

Name, Vorname: .....

Klasse: .....

# Stress und Entspannung

## Auftrag 1:

Hören Sie das Lied: „Stress“ von Massive Töne. Zählen Sie mindestens vier im Lied genannte Punkte auf, die stressen:

*Den Songtext finden Sie auf S. 10 dieses Dossiers.*


Welche Lösungen werden im Lied genannt? Nennen Sie die zwei:

--	--

## Auftrag 2:

Was ist Stress? Die Sätze „Das stresst mich“ oder „Ich bin im Stress“ hört man täglich mehrmals. Definieren Sie den Begriff „Stress“ so, wie Sie ihn verstehen.

Definition:

.....

.....

.....

## Auftrag 3:

Was stresst Sie? Suchen Sie Punkte, die Sie stressen:


## Auftrag 4:

Wie reagieren Sie auf Stress? Stellen Sie sich zwei Situationen vor, in denen Sie sich gestresst fühlen. Schreiben Sie auf, wie Sie reagieren (nicht nur bewusst und aktiv, sondern auch unbewusst, körperlich).

Situation:	Reaktion:

**Auftrag 5:**

Führen Sie den untenstehenden Selbsttest zur Stressgefährdung durch. Sind Sie widerstandsfähig gegen Stress?

**Selbsttest: Stressgefährdung**

Wie stark sind Sie in folgenden Situationen gestresst? Kreuzen Sie an!

① Gar nicht                      ② Ein bisschen                      ③ Ziemlich stark                      ④ Sehr stark

1. Wenn Ihre Eltern Sie während den Hausaufgaben immer wieder zur Eile antreiben.
2. Wenn Sie gerade Ihre Lieblingssendung im Fernsehen schauen und Ihre Eltern den Sender wechseln.
3. Wenn Sie sich heftig mit Ihrer Freundin oder Ihrem Freund gestritten haben.
4. Wenn Sie Ihren Eltern etwas ganz Wichtiges erzählen möchten, sie aber keine Zeit haben Ihnen zuzuhören.
5. Wenn andere Jugendliche über Sie lästern.
6. Wenn Sie einen sehr schwierigen Vortrag halten müssen.
7. Wenn Sie eine ungenügende Note in einer Prüfung haben.
8. Wenn im Sportunterricht Mannschaften gebildet werden und Sie als Letzter/Letzte ausgewählt werden.

Zählen Sie die Punkte zusammen! Auf der Seite 9 finden Sie die Auswertung zu diesem Selbsttest und entsprechende Tipps und Anregungen.

Den Test zu Stressgefährdung finden Sie auch unter

[http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stressrisiko.cfm)

Viele weitere Informationen rund um Stress finden Sie unter [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) in der Rubrik „Frust und Ärger (Stress)“.

Mit dem nebenstehenden QR-Code können Sie auf Ihrem Smartphone den Selbsttest auch direkt online ausführen.



**Auftrag 6:**

Welche Mittel wenden Sie persönlich gegen Stress an? Schreiben Sie diese unten auf:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**Auftrag 7:**

Lesen Sie in Partnerarbeit die Definition von Stress auf S. 6 des Dossiers. Vergleichen Sie diese mit den Definitionen von Ihnen beiden. Suchen Sie jeweils die Abweichungen heraus und schreiben Sie diese unten auf. Lesen Sie auch den Abschnitt „vom guten, heilsamen Stress“. Notieren Sie ebenfalls, zwischen welchen Stressarten man unterscheidet und welche Voraussetzungen für das Wohlbefinden sind.

Abweichungen:


Stressarten:

--	--

Voraussetzungen für das Wohlbefinden:

--

**Auftrag 8:**

Partnerarbeit: Lesen Sie den Abschnitt „Vom krankmachenden Stress“ auf S. 6 des Dossiers. Erklären Sie, warum nicht alle gleich auf Stressoren reagieren und schreiben Sie alle Stressoren heraus, die im Text genannt werden. Fügen Sie die möglichen Resultate und Folgen von Stress in die Tabellen auf der nächsten Seite ein:

Reaktion:

.....

.....

Stressoren:


Resultate:


Folgen:

--	--	--

**Auftrag 9:**

Auf S. 6 und 7 dieses Dossiers sind Stresssymptome aufgelistet. Welche dieser Symptome kennen Sie von sich selbst und welche aus Ihrem näheren Umfeld?

Von mir:

--	--	--

Aus dem näheren Umfeld:

--	--	--

**Auftrag 10:**

Was kann man nun gegen Stress unternehmen? Lesen Sie den Abschnitt „Stressabbau oder Stressvermeidung“ (S. 7 - 8 dieses Dossiers). Welche drei generellen Möglichkeiten werden da beschrieben? Schreiben Sie diese auf:

--	--	--

**Auftrag 11:**

Welche Entspannungsmöglichkeiten sind im Text auf Seite 7 und 8 aufgeführt? Füllen Sie diese in die Tabelle ein und fassen Sie sie kurz zusammen:

1.	2.	3.
4.	5.	

Zusammenfassung:

1. ....  
 .....  
 .....
2. ....  
 .....  
 .....

3. ....  
 .....  
 .....
4. ....  
 .....  
 .....

**Auftrag 12:**

Führen Sie die „Kurzentspannung im Sitzen“ der sogenannten progressiven Muskelentspannung durch. Schreiben Sie anschliessend die einzelnen Schritte auf.

Schritt 1	
Schritt 2	
Schritt 3	
Schritt 4	
Schritt 5	
Schritt 6	
Schritt 7	
Schritt 8	
Schritt 9	

**Auftrag 13:**

Sie haben die Punkte: Stresserkennung, Stressabbau und Stressvermeidung gelesen. Schreiben Sie auf einer A4 Seite eine Erörterung (R+G S. 332 / G hep S. 295), wie Sie Ihr eigenes Stressmanagement einschätzen.

- Wie reagieren Sie auf Stress?
- Sind Sie eher widerstandsfähig oder stressgefährdet?
- Überwiegt bei Ihnen Eustress oder Distress?
- Was tun Sie um den Stress abzubauen?
- Wie ist Ihre Strategie, Stress zu vermeiden?

Begründen Sie Ihre Aussagen und belegen Sie diese mit Beispielen.

Geben Sie das Blatt zur Bewertung ab.

Bewertungskriterien: Umfang, Merkmale einer Ergründung, Gedankengang, Rechtschreibung

## Anhang 1: Information zum Thema „Stress und Entspannung“

### Was ist Stress?

Eigentlich ist Stress eine selbstverständliche körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Der Mensch braucht für eine normale körperliche und seelische Entwicklung angemessene Belastungen, die zum Handeln, zur Anpassung zwingen.

Stress kann aber krank machen, wenn die Beanspruchungen übermässig sind, wenn sich der Körper fast ständig in erhöhter Alarmbereitschaft befindet.

Es gilt zwischen dem Eustress (eu: gut, schön) und dem Distress (dis: schlecht, krankhaft) zu unterscheiden.

Anspannung und Wechsel zu der nötigen Entspannung ist Voraussetzung für das Wohlbefinden, ist ein Lebensgrundprinzip. Verspannungen gilt es zu lösen oder noch besser zu verhindern.

### Vom guten, heilsamen Stress.

Nicht jeder Stress macht krank. Wir brauchen positiven Stress. Er macht das Leben lebenswert.

"Stress ist Leben". Spannungen erzeugen Kraft, eben Spannkraft. Ohne ein gewisses Mass an Stress können wir nicht gesund sein. Allerdings sollte sich der Stress in Grenzen halten, und diese Grenzen sind bei jedem Menschen verschieden.

Wir alle brauchen Spannung und Entspannung, das ist ein biologisches und psychologisches Grundprinzip.

### Vom krankmachenden Stress

Es gibt vielfältige Stressauslöser. Sie werden individuell bewertet. Das geschieht automatisch, und ist von unserem Gesundheitszustand, von Erziehung und unseren Erbanlagen abhängig.

Stressoren sind Stresserzeuger. Wichtig ist, dass es keine in jedem Falle unfehlbaren Stressauslöser gibt. Nicht die Situation ist ein Stressauslöser, sondern die individuelle Bewertung.

Wir leben in einer Zeit, in der Hektik und Distress immer mehr zunehmen. Es gehört schon fast schon zum guten Ton, gestresst zu sein. Nicht nur Manager sind gestresst, Hausfrauen, Schüler, Sportler, Arbeiter, selbst Rentner sind es gleichermaßen.

Ungelöste Konflikte beschäftigen und belasten uns, wir kommen mit Mitmenschen nicht zurecht, Arbeiten wachsen uns über den Kopf, wir ängstigen uns über die Gegenwart und vor der Zukunft. Uns werden täglich Aktionen und Reaktionen abverlangt, die ungewöhnlich sind, wir müssen uns beispielsweise nach Zeitplänen richten, sind dauernd in Eile und müssen effizient sein.

Viele Menschen sind mit ihrer familiären, beruflichen Situation unzufrieden. Sie sind zerfressen von Neid auf Besitz und Erfolg, machen sich selber krank mit ihrer Missgunst.

Das Resultat ist, dass der Körper mit innerer Unruhe, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und Resignation reagiert. Die Folgen von anhaltendem krankmachendem Stress sind Blutdruckanstieg, Gefässkrankheiten, Herzmuskelschäden, usw.

Da Stress oft eine selbstgewählte Leidensform ist und oft auch "hausgemacht" ist, lohnt es sich, sich mit dieser modernen Seuche auseinanderzusetzen.

### Stresserkennung

Einige Stresssymptome können auch medizinische Gründe haben. Oft sind sie jedoch Reaktionen des Körpers auf ungenügendes Stressmanagement.

#### Stresssymptome:

- Kopfschmerzen, Migräne
- Magenverstimmung
- Angespanntheit
- Irritierbarkeit
- Depression
- Durchfall
- Übermässiges Essen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Häufige Erkältung
- Ärger
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit

- Verstopfung
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.
- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten.

(Quelle: <http://www.rhetorik.ch/Stress/Stress.html>)

## Stressabbau oder Stressvermeidung

### Mehr Power gegen Stress & Überforderung – Das können Sie tun! (<http://www.feel-ok.ch>)

Es ist nicht einfach etwas gegen Stress und Überforderung (=zu starker Stress) zu unternehmen. Manchmal liegen aber die Ursachen der Probleme bei einem selber und eine Lösung oft nahe. Es kommt darauf an, wie Sie die Dinge wahrnehmen, beurteilen und, ganz wichtig, wie Sie sich verhalten.

Massnahmen:

#### Die Zeit nutzen - Der Zeitplan

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen die Zeit davon läuft, untersuchen Sie Ihr eigenes Verhalten. Wofür brauchen Sie eigentlich viel Zeit?

1. Schreiben Sie während einer Woche alles auf, was Sie tun und wie viel Zeit Sie dafür benötigen.
2. Sehen Sie sich das Resultat an. Überlegen Sie, welche Aufgaben wie wichtig für Sie sind. Auf welche können Sie verzichten? Welche Tätigkeiten lassen sich effizienter erledigen? Welche können Sie delegieren?
3. Versuchen Sie nun, Ihren Zeitplan zu ändern. Mit der praktischen Umsetzung finden Sie heraus, welche Veränderungen realistisch sind und welche nicht.
4. Passen Sie nun Ihren Zeitplan so lange an, bis Sie weniger Stress haben.

Das Ziel eines Zeitplans ist, einen Wochenplan zu haben, der Ihnen erlaubt, wichtige Aufgaben weiterhin wahrzunehmen. Gleichzeitig haben Sie mehr Freiraum, um sich zu entfalten und zu erholen.

Weitere Tipps, um Zeit zu sparen:

Teilen Sie grosse unübersichtliche Arbeiten in kleine, überschaubare Schritte ein (Salami-Taktik). Am besten machen sie das anhand einer To-Do-Liste.

Setzen Sie realistische Termine. Nicht alles, was am Anfang furchtbar dringend scheint, ist es auch.

Nutzen Sie Wartezeiten, z.B. im Zug/Bus... Lernen Sie Wörter, lesen Sie einen Text oder blättern Sie in Ihrer Agenda um die nächsten Tage planen.

## Relaxen / Entspannen

Den ganzen Tag sind wir mehr oder weniger aktiv. Deshalb ist es wichtig, dass auf aktive Phasen Entspannung und Erholung folgen. Wenn wir entspannt sind, fühlen wir uns wohl, sind ruhig und gelöst.

Entspannungsübungen helfen, das Stressgefühl zu lösen. Unter anderem führen sie zu Gelassenheit, du fühlst dich frisch und wach, kannst dich und andere besser einschätzen und in Ruhe wichtige Entscheidungen fällen.

Im entspannten Zustand wird die Atmung ruhig und regelmässig. Die Muskeln entspannen sich. Sie sind Teil des sog. vegetativen Nervensystems, d.h. wenn die Muskeln entspannt sind, wirkt sich das auf unser gesamtes Wohlfühl aus.

Die am besten erforschten Verfahren sind: Autogenes Training (AT), Progressive Muskelentspannung (auch Progressive Muskelrelaxation PMR genannt), Yoga, Bewusste Atemschulung und Meditation.

## Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist wohl die bekannteste und am besten erforschte Entspannungstechnik. Sie ist nicht so einfach zu erlernen und wird am besten von einer Fachperson vermittelt.

Der Begriff „Training“ sagt es schon: Es handelt sich um ein Verfahren, das regelmässig geübt werden muss, wenn ein dauerhafter Entspannungszustand erreicht werden soll.

Das AT hat einen mehrstufigen Übungs-Aufbau:

Schwereübung,	Wärmeübung,
Herzübung,	Atemübung,
Sonnengeflechtübung,	Stirnkühlübung.

Das AT führt zu einem Wohlgefühl, das sich in Schwere und Wärme ausdrückt. Neben Entspannung führt es zu grösserer Selbstsicherheit, zu Ausgeglichenheit und zur Stärkung der eigenen Fähigkeiten.

## Progressive Muskelentspannung/Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Technik, bei der Du durch Anspannen und Entspannen der Muskeln den Unterschied zwischen den Empfindungen bei Anspannung und Entspannung fühlst.

Dabei werden ein oder mehrere Muskeln so angespannt, dass die Spannung ganz deutlich empfunden wird. Die Spannung wird über kurze Zeit angehalten und danach wieder losgelassen. Die Empfindung der gelockerten Muskeln wird bewusst wahrgenommen und führt zu einem entspannten Gefühl.

Diese Technik führt zu grösserer Selbstsicherheit, zu Ausgeglichenheit und zur Stärkung der eigenen Fähigkeiten.

## Yoga

Yoga ist eine uralte, aus Indien stammende Technik. Ursprünglich ging es um die Erweiterung des Bewusstseins. Heute wird vor allem das so genannte Hatha-Yoga praktiziert. Dieser Begriff vereint die Polaritäten „Ha“ (Sonne) und „Tha“ (Mond), damit ist die Harmonie von Körper und Geist gemeint. Yoga besteht hauptsächlich aus Körperübungen und Atemtechniken.

Yoga nützt gegen Ängste und Depressionen, kann die Konzentration verbessern. Yoga fördert die innere Ruhe, Gelassenheit und die Lebensfreude.

## Bewusste Atemschulung

In der Bewussten Atemschulung werden die an der Atmung beteiligten Muskeln trainiert, was die Funktion der Atmungsorgane verbessert.

Das fördert das Wohlbefinden, das Selbstvertrauen und verbessert die Wahrnehmung. Die Bewusste Atemschulung hilft auch bei Bronchitis, Asthma, Erkältungen und vermindert Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen usw.

## Meditation

Der Ursprung von meditativen Verfahren liegt in asiatischen Religionen wie dem Hinduismus und Buddhismus. Das Ziel der Meditation im ursprünglichen Sinn ist die Erweiterung des Bewusstseins und eine tiefe innere Ruhe.

Bei der Meditation konzentriert man sich in entspannt sitzender, liegender oder stehender Haltung auf seine Atmung, auf eine gedachte oder gesungene Silbe (Mantra), oder auf die Betrachtung eines Gegenstands (Yantra). Das führt zu einer passiven Grundstimmung, in der die Gedanken ungehindert vorüber ziehen.

Mit Hilfe der Meditation kann es Dir gelingen, in einen Zustand ruhevoller Wachheit einzutauchen. Du lernst Dich besser zu konzentrieren, Unwichtiges auszublenden, und entwickelst ein Gefühl der Selbstkontrolle.

(Quelle: [http://www.feelok.ch/frameset.asp?program=stress&module=S\\_Entspannung](http://www.feelok.ch/frameset.asp?program=stress&module=S_Entspannung))

## Anhang 2: Auswertung Stresstest

### Du hast zwischen 8 und 15 von 32 Punkten gesammelt.

Es macht den Eindruck, als ob du mit alltäglichen Stress-Situationen gut zurechtkommst.

### Du hast zwischen 16 und 24 von 32 Punkten gesammelt.

Es sieht aus, als ob du mit alltäglichen Situationen, auch wenn sie manchmal stressig sind, gut zurechtkommst. Z. Bsp. bei Prüfungen oder einem Streit mit der Freundin/mit dem Freund.

Wahrscheinlich hast du auch schon die Erfahrung gemacht, dass es Zeiten gibt, in denen du zu viel um die Ohren hattest und dich gestresst fühltest. Ein solcher Stress kann zwar auch positiv sein, indem er dich motiviert, deine Stärken zu mobilisieren. Wenn stressige Situationen jedoch zu häufig vorkommen, kann sich das auch negativ auf deine Lebensqualität auswirken.

In feel-ok findest du vielleicht **Tipps, die dir helfen**, stressige Situationen besser in den Griff zu bekommen.

Link zu den Tipps: [http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/stress.cfm)

QR zu den Tipps:



### Du hast zwischen 25 und 32 von 32 Punkten gesammelt.

Dein Stressrisiko ist gross.

Deine Gesundheit und Lebensqualität könnten darunter leiden. Deswegen ist es wichtig, dass du etwas dagegen unternimmst.

Surfe auf der Homepage [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) und suche nach Informationen, die für dich relevant sind.

Und wenn du sie nicht findest, rufe die Nummer 147 von Pro Juventute, um dein persönliches Problem anonym und kostenlos zu besprechen.

Kontaktdaten des Schulsozialdienstes GIBLiestal:

Tel. 061 905 20 25 / E-Mail : [beratunggib@gmx.net](mailto:beratunggib@gmx.net)

Adresse : Bleichemattweg 56, 4410 Liestal

Merkblatt Schulsozialdienst :

<http://www.gibliestal.ch/files/downloads/administratives/flyer-schulsozialdienst.pdf>

QR zu Kontaktdaten des Schulsozialdienstes:



Link zu Adressen von Beratungsstellen:

[http://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/bonus/beratung.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/bonus/beratung.cfm)

QR zu den Adressen von Beratungsstellen:



### Anhang 3 : Songtext von Massive Töne „Stress“

Yo, das geht raus an alle Stresser! Chillt Euch, okay?  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich!  
 Stress braucht kein Mensch! Stress nicht, nerv nicht,  
 chill Dich!  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich! Relax!  
 Mach keinen Stress, braucht kein Mensch!  
 Mach keinen Stress, Stress braucht kein Mensch!  
 Du hast Kippe im Mundwinkel und stressbedingte  
 Pickel  
 Stress in der Clique und im Viertel  
 Stress in der Familie zwischen Brüdern und Schwestern  
 ,selbst die Eltern stressen sich an und trennen sich  
 dann  
 Nur Stress in der Schule es läuft nicht  
 Der Lehrer ist scheiße und in der Lehre der Meister  
 man fehlt häufig  
 Hat schlechte Noten im Zeugnis  
 Man zeigt's nicht, nimmt Drogen und betäubt sich hat  
 wegen Knete nur den Nebenjob im Kopf  
 Deshalb Stress mit dem Stoff und zu oft Zoff mit dem  
 Prof  
 Du verkackst die Prüfung hast Angst vorm Studium  
 (ohh shit??)  
 Verplanst die Zukunft  
 Stress mit dem Chef und im Geschäft nur Probleme  
 Mit Arbeitszeiten und Regeln und den meisten Kollegen  
 Kein Privatleben wegen Überstunden und Terminen  
 An Kunden gebunden und fünf Minuten Terrinen  
 Manager klagen  
 Ihnen platzt der Kragen  
 Schon die ersten Schmerzen im Magen  
 Sind nicht mehr zu ertragen  
 Anstatt Ärzte zu fragen  
 Plagen sie sich mit nem Nervenschaden  
 Und sterben an Herzversagen  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich!  
 Stress braucht kein Mensch! Stress nicht, nerv nicht,  
 chill Dich!  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich! Relax!  
 Mach keinen Stress, braucht kein Mensch!  
 Mach keinen Stress, Stress braucht kein Mensch!  
 Warum Stress mit dem Abgabedatum?  
 Und Erwartungshaltung an unser Album?  
 Gibt's Interesse?  
 Fickt uns die Presse?

Gibt's nur Verrisse?  
 Disses und auf die Fresse?  
 Stress und Probleme mit dem Rest der Szene  
 Wer ist credibil?  
 Stress mit dem Deal  
 Wer kriegt wie viel? /  
 Rap ist'n Spiel und wir kämpfen um den Sieg gegen jede  
 Rubrik von schlechter Musik  
 Ist alles Politik  
 Hater wie Hitler  
 Neider wie Haider und Leute wie Stoiber bringen uns  
 leider nicht weiter  
 Stress von rechts bedeutet Stress von links und Protest  
 Faschos bedeuten maßlosen Hass und Stress  
 Menschen stressen sich wegen Länderinteressen  
 Gelder fließen für Waffen da wo Kinder nix essen  
 Stress in neuer Dimension und Angst vor Bedrohung  
 Stress in tausend Regionen aufgrund von Hautfarbe  
 und Religion  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich!  
 Stress braucht kein Mensch! Stress nicht, nerv nicht,  
 chill Dich!  
 Relax, mach keinen Stress! Stress nicht, nerv nicht, chill  
 Dich! Relax!  
 Mach keinen Stress, braucht kein Mensch!  
 Mach keinen Stress, Stress braucht kein Mensch!  
 Stress zwischen Kiffern und Cops  
 Gäb's nicht mit Coffeeshops  
 Wie Stress an Grenze und Zoll  
 Erklär mir was das Ganze soll?, denn das ganze Volk ist  
 randvoll auf Alkohol  
 Stress wegen Drogen und Idiotentest  
 Schade, jetzt ist der Führerschein weg ,kein KFZ  
 Mit den Bullen Stress und vor Gericht mit dem Gesetz  
 In Konflikt kommst in den Knast, bist gefickt  
 Mit dem Vermieter in Stress geraten  
 Weil jetzt gerade mal wieder kein Geld für die letzte  
 Rate  
 Die Versöhnung mit dem Nachbarn ist nicht machbar  
 Weil man Tag und Nacht unter einem Dach Krach  
 macht  
 Stress mit der Ex und im Bett dummes Geschwätz  
 Hast Angst vor Impotenz und Stress beim Sex  
 Graue Haare, Gastritis  
 'N Magengeschwür, Nervenzusammenbruch  
 Ich frag mich wofür?  
 Relax!