

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. 6 dieses Dossiers.


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

--	--

### Auftrag 2:

Was stresst Sie? Suchen Sie 4 Punkte, die Sie stressen. Wie reagieren Sie auf diesen Stress?

Das stresst mich.	So reagiere ich darauf:

### Auftrag 3:

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

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

Wie viele Stresspunkte haben Sie gesammelt?

von 24
--------



**Auftrag 4:**

Lesen Sie die Definition von Stress auf S.4 des Dossiers. Notieren Sie, zwischen welchen Stressarten man unterscheidet und suchen Sie Beispiele dazu aus Ihrem Leben.

Eu...	Di....
Beispiele aus Ihrem Leben (Dinge, die Ihnen „den Kick“ geben)	Beispiele aus Ihrem Leben

**Auftrag 5:**

Schreiben Sie dann noch auf, welche Voraussetzungen für das Wohlbefinden im Text genannt werden..

Voraussetzungen für das Wohlbefinden:

--

**Auftrag 6:**

Partnerarbeit: Lesen Sie den Abschnitt „Vom krankmachenden Stress“ auf S. 5 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 ein:

Reaktionen sind verschieden, weil...:

.....

.....

Stressoren:


Resultate:


Folgen:

--	--	--

**Auftrag 7:**

Auf S. 5 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 8:**

Was kann man nun gegen Stress unternehmen? Lesen Sie mit Hilfe des Natels die folgenden drei Texte. Suchen Sie zu jeder Möglichkeit eine Idee, welche für Sie passt.

<p><b>die Zeit nutzen</b>                  Wenn man viel zu tun hat, ist es schwierig, Zeit zu finden, um sich zu erholen. Wenn man es aber schlau macht, kann man es schaffen.</p>	<p><b>Energie tanken</b>                  Eine wichtige Empfehlung gegen Stress ist: Pflege dein Wohlbefinden und übe ab und zu Aktivitäten aus, die dir Freude bereiten.</p>	<p><b>Entspannen</b>                  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.</p>
		
<b>zwei passende Ideen</b>	<b>zwei passende Ideen</b>	<b>zwei passende Ideen</b>

## 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.

### Mögliche Stressoren:

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.

## 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
- Verstopfung
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit
- Konzentrationsprobleme
- Übermässiges Essen
- Auslassen von Mahlzeiten
- Häufige Erkältung
- Ärger
- Gefühl der Machtlosigkeit
- Vergesslichkeit
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen.
- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol oder Medikamenten.

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

## Anhang 2 : 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 Kiffen 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!