Hallo liebe Klasse 8acW,

für die kommende Woche (04.05-08.05.) bearbeitet ihr die folgenden Arbeitsblätter.

Viel Erfolg dabei und bis hoffentlich ganz bald.

Liebe Grüße

Frau Schreiber

Was ist Stress eigentlich?

**Aufgabe**

1. Lest euch den Text durch und unterstreicht wichtige Informationen. Bearbeitet die untenstehende Aufgabe.
2. Im Text werden mit Eustress und Disstress zwei verschiedene Stressarten benannt. Jeder von euch ruft sich zu beiden Stressarten eine selbst erlebte Situation ins Gedächtnis. Später wird darüber berichtet.

**Stress ist nicht gleich Stress – von Eustress, Disstress und Stressoren**

Etwa 40% der Bevölkerung sind der Meinung, dass sie unter Stress leiden.

Das Wort „Stress“ stammt aus dem Englischen. Es bedeutet wörtlich übersetzt „Druck, Kraft“.

Der Mediziner Hans Selye (1907 – 1982) gilt als ein Vater der Stressforschung. Er befasste sich schon um 1930 mit dem Phänomen Stress.

Selye definiert Stress als „unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“. Er unterscheidet zwischen **Eustress** und **Disstress**. Eustress ist eine gesunde, notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Körpers. Sie kann den Menschen anspornen und zu Höchstleistungen führen.

Disstress hingegen ist eine belastende und schädliche wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderung. Die Menschen begegnen beiden Gesichtern des Stresses, reden aber zumeist über den Disstress.

Selye hat auch aufgedeckt, dass der Stress zwingend auf „Mittäter“, die sogenannten **Stressoren** (Stressauslöser), angewiesen ist. Sie können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Dazu gehören Angst, Ärger und Leistungsdruck, aber auch körperliche Auslöser wie Infektionen, Verletzungen, Operationen und Schlafdefizite.

**Körperliche Betätigung und Sport** dienen dem Aufbau von Eustress. Hierdurch wird der Körper gesund erhalten und die Abwehrkräfte gegenüber Krankheiten werden erhöht. Eine ständige Überbeanspruchung durch körperliches Training kann jedoch Disstress auslösen.

Nenne einige Stressoren und trage sie in das Schaubild ein.



**Wie steht es mit deinem Stress?**

Mit diesem Stresstest findest du heraus, wie groß dein Schulstress ist und was genau dich stresst.

**So gehst du vor: Lies die Liste sorgfältig durch. Wenn ein Satz auf dich zutrifft, kreuze das schattierte Feld mit X an, sonst lässt du das Feld leer.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
| **1.** | Im Schulunterricht gehen mir andere Gedanken durch den Kopf. |  |  |  |  |  |
| **2.** | Bei den Schularbeiten komme ich unter Zeitdruck. |  |  |  |  |  |
| **3.** | Das meiste, was ich lernen muss, werde ich nie brauchen. |  |  |  |  |  |
| **4.** | An Prüfungstagen habe ich keinen Appetit. |  |  |  |  |  |
| **5.** | Es gibt kein Schulfach, das ich wirklich mag. |  |  |  |  |  |
| **6.** | In Prüfungen fällt es mir schwer, klar zu denken. |  |  |  |  |  |
| **7.** | Wegen der Hausaufgaben habe ich zu wenig Freizeit. |  |  |  |  |  |
| **8.** | Meine Eltern sind hinter mir her, ich solle mehr lernen. |  |  |  |  |  |
| **9.** | Wenn ich vor der Klasse sprechen soll, bin ich ganz nervös. |  |  |  |  |  |
| **10.** | Beim Lernen bin ich am Träumen. |  |  |  |  |  |
| **11.** | Mir fällt es schwer, mit den Hausaufgaben anzufangen. |  |  |  |  |  |
| **12.** | Ich meine, dass nur Streber Spaß an der Schule haben. |  |  |  |  |  |
| **13.** | Vor bestimmten Lehrpersonen habe ich Angst. |  |  |  |  |  |
| **14.** | Das Lernen fällt mir schwer, wenn ich mir die Prüfung vorstelle. |  |  |  |  |  |
| **15.** | Geräusche und Störungen lenken mich leicht ab. |  |  |  |  |  |
| **16.** | Die meisten Schulfächer interessieren mich nicht. |  |  |  |  |  |
| **17.** | Zu Hause habe ich keinen festen Arbeitsplatz. |  |  |  |  |  |
| **18.** | In meiner Schulklasse bin ich eher Außenseiter. |  |  |  |  |  |
| **19.** | Im Schulunterricht bin ich abwesend mit meinen Gedanken. |  |  |  |  |  |
| **20.** | Ich habe Angstträume wegen der Schule. |  |  |  |  |  |
| **21.** | Für Prüfungen lerne ich erst am letzten Tag. |  |  |  |  |  |
| **22.** | Die Schule ist mir verleidet. |  |  |  |  |  |
| **23.** | Ich finde, dass meine Eltern zu viel von mir erwarten. |  |  |  |  |  |
| **24.** | Nach Prüfungen fühle ich mich schlecht. |  |  |  |  |  |
| **25.** | Ich fühle mich von Lehrpersonen unter Druck gesetzt. |  |  |  |  |  |
| **26.** | Mich lenkt es beim Lernen ab, wenn ich draußen andere sehe oder höre. |  |  |  |  |  |
| **27.** | Ich habe in meinen Sachen ein Durcheinander. |  |  |  |  |  |
| **28.** | Mir ist wichtig, welche Noten die anderen in der Klasse haben. |  |  |  |  |  |
| **29.** | Mir wird komisch im Magen, wenn ich an die Prüfung denke. |  |  |  |  |  |
| **30.** | Was ich lerne, vergesse ich schnell. |  |  |  |  |  |
| **31.** | Wenn ich bedrückt bin, kann ich nichts mehr lernen. |  |  |  |  |  |
| **32.** | Mir fehlt die Lust, für die Schule zu arbeiten. |  |  |  |  |  |
| **33.** | Ich finde, einzelne Lehrpersonen verlangen zu viel von mir. |  |  |  |  |  |
| **34.** | Es kommt vor, dass ich in Prüfungen zittere oder schwitze. |  |  |  |  |  |
| **35.** | Beim Lernen fällt mir ein Film oder Fernsehsendung ein. |  |  |  |  |  |
| **36.** | Schlechte Noten machen mich fertig. |  |  |  |  |  |
| **37.** | Ich erledige Aufgaben gerade dann, wenn es mir einfällt. |  |  |  |  |  |
| **38.** | Eigentlich lerne ich vor allem, weil dies meine Eltern wünschen. |  |  |  |  |  |
| **39.** | Ich schlafe schlecht vor wichtigen Prüfungen. |  |  |  |  |  |
| **40.** | Ich notiere die Schulaufgaben und die Prüfungsdaten nicht. |  |  |  |  |  |
| **41.** | Ich kann mich nur kurze Zeit auf das Lernen konzentrieren. |  |  |  |  |  |
| **42.** | Beim Lernen mache ich gar keine Pausen. |  |  |  |  |  |
| **43.** | Mir vergeht die gute Laune, wenn ich an die Hausaufgaben oder ans Lernen denke. |  |  |  |  |  |
| **44.** | Ich getraue mich nicht, die Lehrpersonen zu fragen, wenn ich etwas nicht verstehe. |  |  |  |  |  |
| **45.** | Ich nehme vor Prüfungen Medikamente, um mich zu beruhigen. |  |  |  |  |  |
| **46.** | Wenn ich mich geärgert habe, ist es aus mit dem Lernen. |  |  |  |  |  |
| **47.** | Wenn ich für die Schule arbeiten soll, werde ich bald müde. |  |  |  |  |  |
| **48.** | Ich melde mich kaum, weil ich mich nicht vor der Klasse blamieren will. |  |  |  |  |  |
| **49.** | Ich kann nicht lange stillsitzen. |  |  |  |  |  |
| **50.** | In Prüfungen ist das Gelernte wie weg. |  |  |  |  |  |
| **51.** | Am Arbeitsplatz zu Hause fühle ich mich nicht wohl. |  |  |  |  |  |
| **52.** | Ich empfinde mich als Schulversager. |  |  |  |  |  |
| **53.** | In vielen Fächern habe ich gar keine Lust zu lernen. |  |  |  |  |  |
| **54.** | Vor Prüfungen habe ich Kopf- oder Bauchschmerzen. |  |  |  |  |  |
| **55.** | Beim Lesen eines Textes bin ich geistig nicht dabei. |  |  |  |  |  |
| **56.** | Ich fühle mich in meiner Klasse nicht wohl. |  |  |  |  |  |
| **57.** | Das Beste an der Schule sind die Pausen und die Ferien. |  |  |  |  |  |
| **58.** | Ich möchte meine Eltern nicht mit schlechten Noten enttäuschen. |  |  |  |  |  |
| **59.** | Beim Lernen denke ich an Dinge, die ich noch erledigen muss. |  |  |  |  |  |
| **60.** | Ich teile mir meine Aufgaben nicht ein, mache auch keinen Zeitplan. |  |  |  |  |  |
|  |  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** |
|  | Zähle für jede Kolonne von A bis E die Anzahl Kreuze zusammen und trage sie hier ein! |  |  |  |  |  |
|  | Berechne anschließend die totale Punktzahl (alle Punkte A + B + C + D + E) |  |  |  |  |  |
|  |  TOTAL: |  |  |  |  |  |

**Auswertung:**

**1. Gesamtpunktzahl**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **0 bis 19 Punkte****keine , wenig Stressbelastung** | **20 bis 39 Punkte****mittlere Stressbelastung** | **40 bis 60 Punkte****starke Stressbelastung** |
|  |  |  |
| Gratuliere: Die Schule stresst dich nicht. das Lernen macht dir Spass, und du kommst gut vorwärts. | Dir geht es wie vielen Schülerinnen und Schülern: Die Schule kann dich gelegentlich stressen, du kommst aber meist gut zurecht. | Deine Stressbelastung ist groß. Die weitere Auswertung zeigt dir, woher der Stress kommt. |

**2. Punktzahl der einzelnen Bereiche**

Übertrage dazu die einzelnen Punktzahlen der Kolonnen A bis E in die untenstehende Tabelle ein.

Diese Auswertung zeigt dir dann, welche Stressfaktoren bei dir im Vordergrund stehen.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Punkte** | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **A** | **Mängel in Arbeitstechnik und Lernmethoden** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **B** | **Prüfungsangst** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **C** | **Schulunlust, wenig Motivation** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **D** | **Konzentrationsprobleme** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **E** | **Druck von Eltern, Lehrpersonen und Mitsch.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Erklärung:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Keine oder wenig Probleme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | mittlere Probleme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | große Probleme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**So kannst du Stress abbauen**

|  |  |
| --- | --- |
| **A** | Mängel in Arbeitstechnik und Lernmethoden |

⇨ Viele Punkte bei A bedeuten, dass du gestresst wirst, weil du nicht richtig lernst oder die Zeit schlecht einteilst.

⇨ Wenn du Zeit für Hausaufgaben und Lernen besser planst und die Prüfungen nicht erst am letzten Tag vorbereitest, ersparst du dir viel unnötigen Stress.

⇨ Eine gute Lerntechnik steigert deine Schulleistungen. Besorge dir in der Schul- oder Gemeindebibliothek ein Buch über Lern- und Arbeitstechnik.

⇨ Bitte Lehrerinnen und Lehrer, dass sie spezielle Lerntechniken für ihr Fach vermitteln.

|  |  |
| --- | --- |
| **B** | **Prüfungsangst** |

⇨ Prüfungsangst: Du hast dir Mühe gegeben und viel gelernt, doch in der Prüfung versagst du trotzdem.

⇨ Leider schämen sich viele Schüler und Schülerinnen wegen ihrer Prüfungsangst, obwohl dieses Leiden recht verbreitet ist. Unternimm etwas dagegen!

 Sprich mit deinen Eltern und Lehrkräften.

⇨ Lerne Entspannungsübungen (zum Beispiel autogenes Training)

⇨ Das Buch „Frei von Prüfungsstress“ von N. Schmid und die dazugehörende Kassette helfen dir weiter.

⇨ Wende dich an den Schulpsychologischen Dienst. Die Chancen stehen gut, dass du Prüfungen meistern kannst.

|  |  |
| --- | --- |
| **C** | **Schulunlust, fehlende Motivation** |

⇨ Motivation ist Treibstoff zum Lernen. Falls hier deine Punktzahl hoch ist, fehlt dir die Freude für die Schule oder das Lernen überhaupt.

⇨ Vielleicht hast du schon viele Misserfolge erlebt (zum Beispiel schlechte Zeugnisse, Klassenwiederholungen)

⇨ Bei Schulfrust sind Erfolgserlebnisse wichtig. Sogar ein Erfolg im Freizeitbereich beflügelt dein Lernen.

⇨ Warte nicht darauf, dass andere dich motivieren, sondern bemühe dich selber darum. So kannst du jedem Schulfach etwas abgewinnen. Das Fach, das dich bis heute überhaupt nicht interessiert hat, kann zum Lieblingsfach werden, wenn es dir gelingt, dich positiv darauf einzustellen.

1. Spaß und Freude an der Schule nehmen zu, wenn du Nah- und Fernziele vor Augen hast, zum Beispiel das nächste Zeugnis zu verbessern oder einen bestimmten Beruf zu erlernen.

|  |  |
| --- | --- |
| **D** | **Konzentrationsprobleme** |

⇨ Konzentration ist besonders beim Lernen und in Prüfungen notwendig. Wenn deine Punktzahl in diesem Bereich hoch ist, lässt du dich zu leicht durch innere und äußere Störungen ablenken.

⇨ Sorge dafür, dass du bei den Aufgaben und beim Lernen möglichst nicht gestört wirst.

⇨ Am besten kannst du dich konzentrieren, wenn du etwas gerne machst (siehe Motivation).

⇨ Trainiere deine Konzentrationsfähigkeit: Stoppe, wie viele Minuten du bei einer Lernaufgabe bleiben kannst, ohne dich ablenken zu lassen. Übe dich darin, die Konzentrationsspanne zu verlängern.

|  |  |
| --- | --- |
| **E** | **Druck von Eltern, Lehrern und Mitschülern** |

⇨ viele Punkte in diesem Bereich bedeuten: Du fühlst dich unter Druck von Eltern und Lehrkräften. Du möchtest niemanden enttäuschen und vergisst, dass du für dich und nicht für andere lernst.

⇨ Wie stark bist du abhängig von Eltern, Lehrpersonen sowie deinen Mitschülern und Mitschülerinnen, damit du dich in der Schule anstrengst.

⇨ Du schaust zu stark auf deine Mitschüler/innen und versuchst, dich mit ihnen zu messen. Konkurrenz kann dich anspornen. Sie kann dir aber auch schaden, wenn du auf der Verliererseite stehst. Der Vergleich mit den Klassenbesten kann dich entmutigen.

⇨ Nimm lieber dich und deine Fähigkeiten als Maßstab. Arbeite in deinem Tempo. Leiste das Beste, was deinen Möglichkeiten entspricht.

**Allgemeine Tipps**

⇨ Falls sich herausstellt, dass bei dir großer Schulstress besteht, sprich mit deinen Eltern und Lehrpersonen.

⇨ Überlege, welche Unterstützung du von ihnen oder andern brauchst.

⇨ Scheue dich nicht, Beratungsstellen aufzusuchen, wie etwa den Schulpsychologischen Dienst, die Berufsberatung, Familien- und Erziehungsberatung.

⇨ Sprich mit deinen Mitschülern über den Stress-Check und über das Thema Stress.

⇨ Wenn dir bewusst geworden ist, dass du oft unter Schulstress stehst, versuche in nächster zeit, die vorgeschlagenen Tipps zu beachten.

⇨ Fülle die Checkliste nach ein paar Monaten wieder aus. Ist es dir bis dann schon gelungen, deinen Stress abzubauen?