

## Unser Umgang mit Stress

Bekannt ist: Dauerhafter Stress und ständige Hektik machen langfristig krank. Dauerhafter Stress kann u.a. zu Depressionen und kritischem Alkohol- und/ oder Drogenkonsum führen.

Stress ist nicht komplett vermeidbar und dies ist auch nicht nötig. Der adäquate Umgang mit Stress hält uns flexibel und handlungsfähig. Ein Mittelweg wäre wünschenswert- denn Überforderung ist schlecht, Unterforderung aber auch!

- Stress ist nicht gleich Stress: Gibt es guten und schlechten Stress?
- Stress ist für jeden unterschiedlich: In welchen Situationen fühle ich mich gestresst? Was sind Auslöser für Stress? Diskutiert diese Fragen im Plenum.
- Woran merke ich, dass ich gestresst bin (Körper, Gedanken, Gefühle, Verhalten)?
- Wie erkenne ich Stress rechtzeitig? Wie kündigt er sich an? *Vergleich*: Lügendetektoren: Gibt es auch einen Stressdetektor, der Stress rechtzeitig erkennt?
- Wie gehe **ich** mit Stress um?
- Welche Strategien gibt es, um mit Stress umzugehen? Kurzfristig und Langfristig.
- Diskutiert das Zitat des Philosophen Epiktet in Kleingruppen (je 3 Personen): „Es sind nicht die Dinge oder Ereignisse an sich, die uns beunruhigen, sondern die Einstellungen und Meinungen, die wir zu den Dingen haben“. Tragt die Ergebnisse im Plenum zusammen.
- Was kann ich tagtäglich tun, um Stress besser aushalten zu können?
- Stressbeschleuniger: Innere Stressoren! Was können innere Stressoren sein? Und wie kann ich sie entschärfen?
- Was sind meine Energiequellen? Wie kann ich Energie tanken? Notiert die Ergebnisse auf Moderationskarten.
- Gibt es eigentlich auch zu viel oder falsche Erholung?

Erstellt von Nina Lögering