Freestyle
feel-ok.ch

Stress

Vorschläge für Aktivitäten auf der Rückseite oder auf...

feel-ok.ch/freestyle-stress

Du willst mehr über das Thema «**Stress**» erfahren? Spannend. Dann schau dir unsere Vorschläge an.

So geht‘s: Wähle die Vorschläge, die dir am meisten zusagen – je nachdem, wie viel Zeit du hast. Wenn ihr in eurer Kleingruppe denselben Vorschlag gut findet, könnt ihr gemeinsam daran arbeiten.

Umfragen 1

Notiere, was dich und andere Jugendliche stresst und wie ihr euch dabei fühlt (du kannst Kolleg*innen fragen).

Lies danach die Seiten «*Was stresst dich?*» (feel-ok.ch/stress-was), «*Wie fühlt sich Stress an?*» (feel-ok.ch/stress-wie) und schaue das Video «*Der Stress*» (feel-ok.ch/ep5). Ergänze deine Notizen.

Test 2

Mache den Test «Dein Stressrisiko» auf feel-ok.ch/stressrisiko. Stimmst du dem Ergebnis zu?

Überlege dir anhand des Tests und deiner eigenen Erfahrungen, in welchen Situationen du gefährdet bist, belastenden Stress zu erleben. Notiere deine Erkenntnisse auf dem Notizblatt.

Podcast 3

Höre den Podcast auf feel-ok.ch/stress-verstehen, in dem erklärt wird, wie Gedanken, Gefühle, Körper und Verhalten Stress verursachen oder mildern können.

Notiere, was du gelernt hast, und ergänze deine Notizen mit einem Beispiel aus deinem Leben.

Tipps gegen Stress 4

Überlege dir, wie es dir gelingt, mit belastenden Gefühlen umzugehen. Frage auch deine Kolleg*innen.

Mache Notizen und ergänze sie dann mit den Tipps von feel-ok.ch/power-pdf (PDF) sowie mit den Jugendbeiträgen auf feel-ok.ch/stress-jugendtipps.

Atmen 5

Probiere die Atemübungen auf feel-ok.ch/stress-atmung aus. Welche davon hilft dir, dich zu entspannen?

Notiere sie und trage sie in deine Agenda mit der Anmerkung «Atmen» ein, damit du die Übung regelmässig wiederholst.

Dankbarkeit 6

Dankbarkeit hilft dir, mit Stress und schwierigen Situationen besser umzugehen, weil du auch dann das Positive im Leben siehst.

Überlege dir, wofür du in deinem Leben dankbar bist, und schreibe es auf. Wenn du Inspiration brauchst, frage deine Kolleg*innen oder lies «Dankbarkeit» (feel-ok.ch/stress-dankbarkeit).