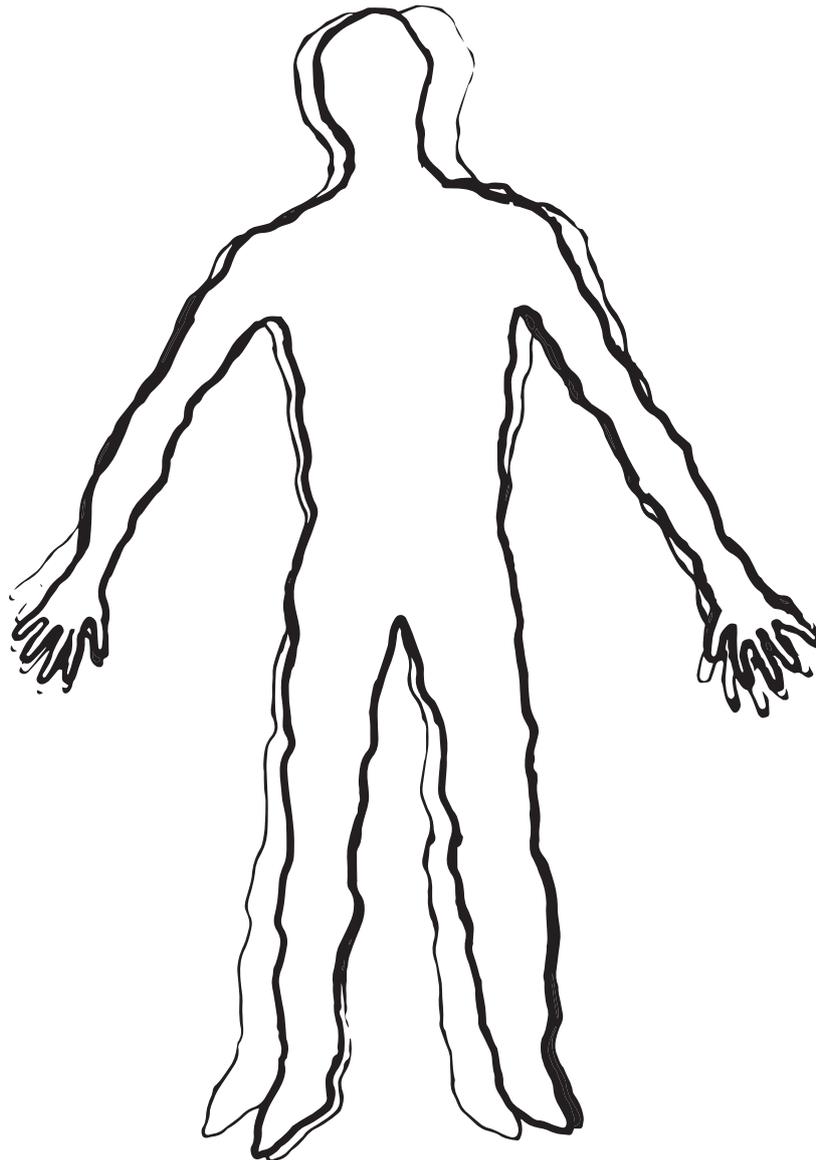


Mein Körper zeigt den Stress

Aufgabe: Zeichne im Körper alle Stellen ein, an denen du etwas spürst, wenn du gestresst bist. Versuche dann, alles, was du spürst, durch ein Symbol auszudrücken und einzuzichnen (z. B. Wellen bei Übelkeit, Blitze, wenn dir die Augen wehtun, schwarze Kringel im Kopf, wenn du nicht mehr denken kannst).



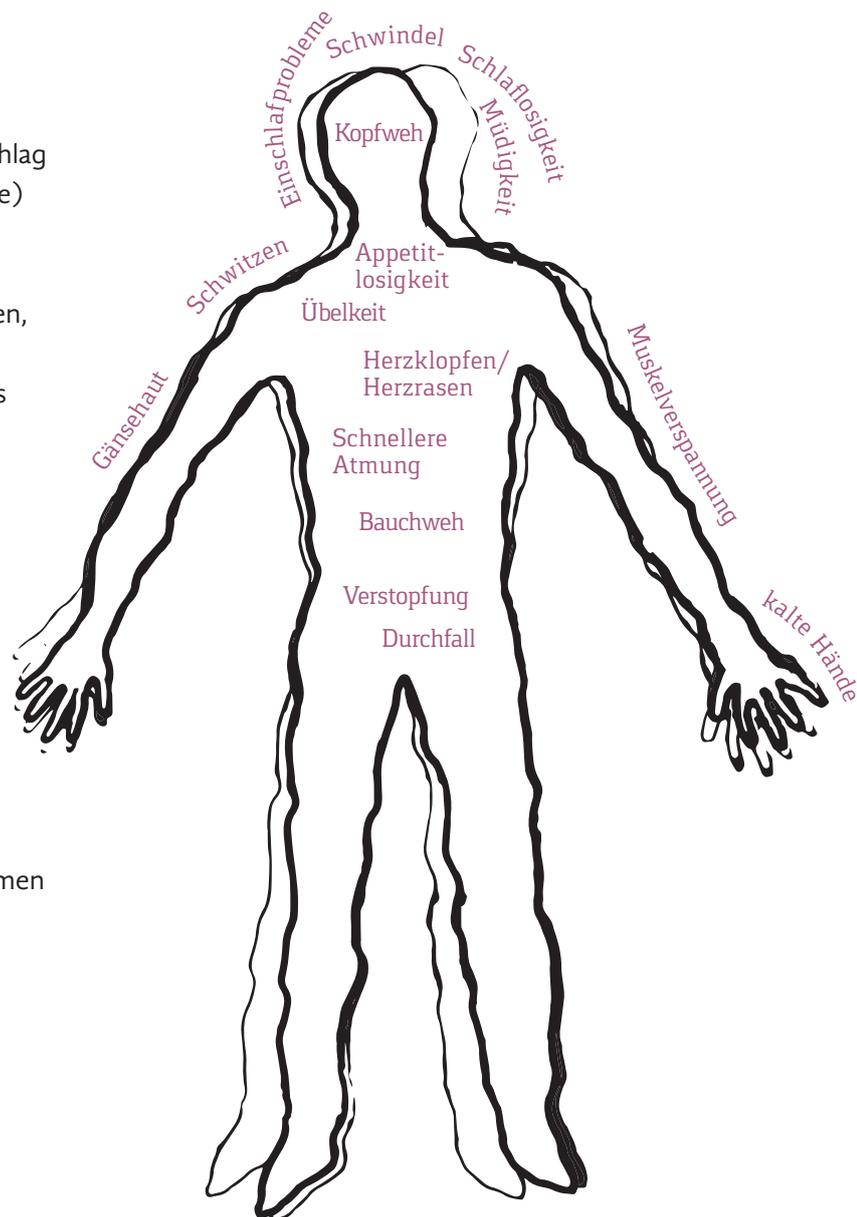
Hintergrundinformationen zu Stresserleben und Stressreaktionen

Akut

- Aktivierung und Durchblutung des Gehirns
- reduzierter Speichelfluss, trockener Mund
- Erweiterung der Bronchien
- Atembeschleunigung
- erhöhtes Schwitzen
- erhöhte Muskelspannung, verbesserte Reflexe
- erhöhter Blutdruck, schnellerer Herzschlag
- Energiebereitstellung (Blutzucker, Fette)
- Hemmung der Verdauungstätigkeit & Energiespeicherung
- geminderte Durchblutung der Genitalien, Libidohemmung
- erhöhte Gerinnungsfähigkeit des Blutes
- kurzfristig erhöhte Schmerztoleranz
- kurzfristig erhöhte Immunkompetenz

Dauerstress

- Erschöpfung
- Magen-/Verdauungsprobleme
- schwaches Immunsystem
- Nervosität/Gereiztheit
- Unzufriedenheit
- ständig „unter Strom“
- Entwicklung von Angstsymptomen, Traurigkeitssymptomen, Ärgersymptomen
- geringes Selbstwertgefühl/negative Selbstwahrnehmung
- erhöhtes Aggressionsverhalten
- schlechte Problemlösekompetenz



Hintergrundinformationen zu Stresserleben und Stressreaktionen

Atmung

- Die Bronchien erweitern sich und die Atmung wird schneller. Das führt zu einer gesteigerten Sauerstoffaufnahme.

Herz-Kreislauf

- Die Blutgefäße des Herzens, des Gehirns und der großen Arbeitsmuskeln werden weiter gestellt.
- Die Blutgefäße der Haut, der Körperperipherie und des Verdauungstraktes verengen sich.
- Die Verteilung des Blutes ändert sich also. Es kommt zur verbesserten Durchblutung und Energieversorgung von Herz, Gehirn und Muskeln.
- Die Herzschlagrate steigt an, der Blutdruck steigt.

Muskulatur

- Die Durchblutung der Skelettmuskulatur wird verbessert, was die Muskelspannung und Reflexgeschwindigkeit erhöht. Der Körper bereitet sich auf Muskelarbeit vor.

Stoffwechsel

- Es kommt zu einer vermehrten Abgabe von Zuckerreserven aus der Leber ins Blut (Bereitstellung zum Verbrauch).
- Fettsäuren aus Fettvorräten des Körpers werden zur Verbrennung in Muskeln und Blut freigesetzt.
- Die Verdauungstätigkeit in Magen und Darm wird gehemmt.
- Der Speichelfluss wird reduziert.

Sexualität

- Das sexuelle Verlangen wird gehemmt. Dadurch reduziert sich die Freisetzung von Sexualhormonen.

Immunsystem

- Durch den Anstieg der Anzahl von Killerzellen im Blut (für ca. 30 bis 60 Minuten) können Fremdkörper, die z. B. über offene Wunden in den Körper gelangen, schnell erkannt und unschädlich gemacht werden.

Schmerzempfinden

- Durch eine vermehrte Ausschüttung von körpereigenen Schmerzhemmstoffen (Endorphinen) vermindert sich das Schmerzempfinden.

Bei **Dauerstress** laufen die angekurbelten Körpersysteme „heiß“. Es finden nur noch wenige oder keine Erholungsphasen mehr statt. Die dauerhaft erhöhten Körperreaktionen greifen die physische und psychische Gesundheit an.

Meine Stressquellen

Aufgabe: In der Tabelle siehst du einige Situationen/Dinge, die Stress auslösen können. Überlege, ob dich diese Dinge stressen, und kreuze an.

Was stresst mich?

- Streit mit meinen Mitschülern/Mitschülerinnen
- Angst, etwas falsch zu machen
- Ärger mit meinen Eltern
- nicht richtig vorbereitet sein
- Zeitdruck
- Lärm um mich herum
- im Unterricht nicht mitkommen
- Misserfolge
- alles richtig machen wollen
- das Gefühl, nicht dazu zu gehören
- Streit mit meiner besten Freundin/meinem besten Freund
- eine schlechte Note bekommen
- eine bevorstehende Klassenarbeit
- eine Präsentation halten
- Tadel vom Lehrer
- vom Lehrer nicht gesehen/verstanden werden
- in der Klasse/vor den Mitschülern das Gesicht verlieren
- zu spät ins Bett gehen/kommen
- Neid von Mitschülern
- meine Freizeit nicht selbst bestimmen können
- Druck von meinen Eltern
- das Gefühl von Ungerechtigkeit
- Unzufriedenheit mit meinem Äußeren
- im Haushalt mithelfen müssen
- gesundheitliche Probleme bei mir
- gesundheitliche Probleme bei anderen in meinem Umfeld
- langer Schulweg
- mangelnde Anerkennung von Eltern/Geschwistern/Großeltern
- mangelnde Anerkennung in der Schule
- Sonstiges (hier könnt ihr weitere Belastungen nennen):



Anleitungstext: Ich bin gestresst, wenn ...

Suche in deiner Erinnerung nach einer Situation, in der du Stress erlebt hast. Lass diese Situation vor deinem geistigen Auge noch einmal deutlich aufleben. Versetze dich also gedanklich nun noch einmal möglichst genau in diese Situation hinein: Du tust so, als würdest du sie *gerade jetzt* erleben.

Nun tritt auf deine erste Karte

Was genau erlebst du gerade?
Was tust du?
Was sagst du?
Was denkst du?

Nun tritt auf deine zweite Karte

Wo bist du?
Was siehst du?
Wie sieht die Umgebung aus?
Gibt es bestimmte Farben oder Gegenstände?
Bist du drinnen oder draußen?
Was hörst du?

Nun tritt auf deine dritte Karte

Bist du alleine oder ist jemand bei dir?
Kommunizierst du?

Nun tritt auf deine vierte Karte

Was spürst du?
Wie fühlst du dich?
Welche Emotionen hast du?
Wie fühlt sich dein Körper an?

Ich bin gestresst, wenn ...

Aufgabe: Notiere dir die Antworten auf die in der eben durchgeführten Übung gestellten Fragen.

WAS?

Was genau erlebst du gerade?.....

Was tust du?

Was sagst du?.....

Was denkst du?

WO?

Wo bist du?

Was siehst du?

Wie sieht die Umgebung aus?.....

Gibt es bestimmte Farben oder Gegenstände?

Bist du drinnen oder draußen?

Was hörst du?.....

MIT WEM?

Bist du alleine oder ist jemand bei dir?

Kommunizierst du?

MEINE REAKTIONEN

Was spürst du?.....

Wie fühlst du dich?.....

Welche Emotionen hast du?.....

Wie fühlt sich dein Körper an?.....

Meine Stressverstärker

Aufgabe: In der Tabelle siehst du einige Gedanken, die Stress verstärken können. Welche kennst du von dir selbst und wie würdest du die Fragen bewerten? Trage für jede Frage eine mögliche Punktzahl ein.

	<i>kenne ich nicht</i> 0 Punkte	<i>kenne ich gut</i> 2 Punkte
1 Ich will besser sein als die anderen.		
2 Um Hilfe bitten nur Schwächlinge!		
3 Keiner darf mich kritisieren!		
4 Ich darf keine Fehler machen!		
5 Ich will bei allen gut ankommen.		
6 Ich weiß, dass ich das nicht schaffen kann.		
7 Ich muss das alleine schaffen!		
8 Immer muss ich daran denken, was alles passieren könnte.		
9 Ohne mich geht hier sowieso nichts voran.		
10 Ich muss alles im Check behalten.		
11 Das wäre übel, wenn ich mich blamiere.		
12 Alles ist mir zuviel.		
13 Ich bin ein Verlierer.		
14 Ich will mehr als gut sein in allem, was ich tue.		
15 Ich hasse es, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.		
16 Ich muss es perfekt machen!		
17 Ich muss immer den Überblick haben.		
18 Ich darf niemanden enttäuschen.		
19 Ich verlasse mich lieber nicht auf andere.		
20 Ich halte den Druck nicht aus.		

Meine Stressverstärker

Aufgabe: In der Tabelle siehst du einige Gedanken, die Stress verstärken können. Welche kennst du von dir selbst und wie würdest du die Fragen bewerten? Trage für jede Frage eine mögliche Punktzahl ein.

	<i>Kenne ich nicht</i> 0 Punkte	<i>Kommt mir bekannt vor</i> 1 Punkt	<i>Kenne ich gut</i> 2 Punkte
1 Ich will besser sein als die anderen.			
2 Um Hilfe bitten nur Schwächlinge!			
3 Keiner darf mich kritisieren!			
4 Ich darf keine Fehler machen!			
5 Ich will bei allen gut ankommen.			
6 Ich weiß, dass ich das nicht schaffen kann.			
7 Ich muss das alleine schaffen!			
8 Immer muss ich daran denken, was alles passieren könnte.			
9 Ohne mich geht hier sowieso nichts voran.			
10 Ich muss alles im Check behalten.			
11 Das wäre übel, wenn ich mich blamiere.			
12 Alles ist mir zuviel.			
13 Ich bin ein Verlierer.			
14 Ich will mehr als gut sein in allem, was ich tue.			
15 Ich hasse es, wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt.			
16 Ich muss es perfekt machen!			
17 Ich muss immer den Überblick haben.			
18 Ich darf niemanden enttäuschen.			
19 Ich verlasse mich lieber nicht auf andere.			
20 Ich halte den Druck nicht aus.			

Auswertung: Mein Stressgebirge

Aufgabe: Addiere zuerst und zeichne dann in der unten stehenden Abbildung deine Ergebnisse ein. Male den jeweiligen Berg bis zu der Zahl aus, die du für den einzelnen Stressverstärker erreicht hast, und umkreise den Stressverstärker, der bei dir am stärksten vorkommt.

1. Addiere die Punkte zu den Gedanken Nummer 1, 4, 14 und 16:

Stressverstärker 1 (*Sei perfekt!*) = ____ Punkte

2. Addiere die Punkte zu den Gedanken Nummer 3, 5, 11 und 18:

Stressverstärker 2 (*Sei beliebt!*) = ____ Punkte

3. Addiere die Punkte zu den Gedanken Nummer 2, 7, 9 und 19:

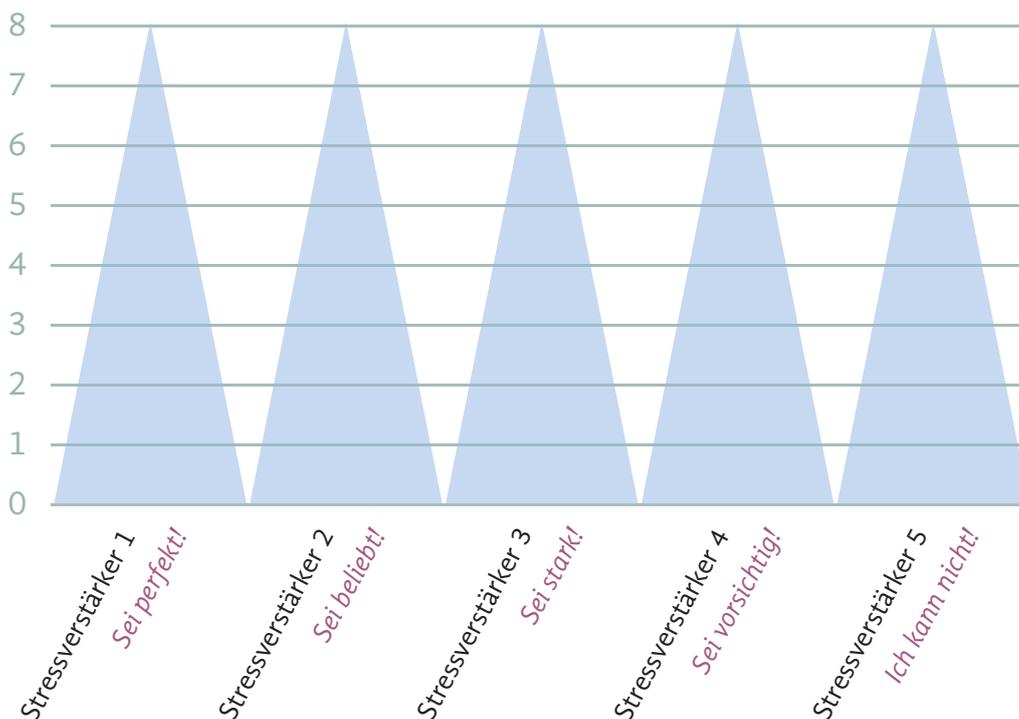
Stressverstärker 3 (*Sei stark!*) ____ Punkte

4. Addiere die Punkte zu den Gedanken Nummer 8, 10, 15 und 17:

Stressverstärker 4 (*Sei vorsichtig!*) = ____ Punkte

5. Addiere die Punkte zu den Gedanken Nummer 6, 12, 13 und 20:

Stressverstärker 5 (*Ich kann nicht!*) = ____ Punkte



Typische Antreiber/Stressverstärker

Antreiber sind etwas, das jeder in sich trägt. Sie motivieren und helfen uns dabei, unsere Ziele im Blick zu behalten. Stress machen sie dann, wenn sie übermäßig stark werden. Dann funktionieren sie in etwa so:

Sei perfekt! Dieser Antreiber fordert von dir, dass du fehlerfrei bist und die Dinge nicht nur gut, sondern immer mit 100 % Leistung erledigst.

Sein Hintergrund ist eine starke Leistungsmotivation, der Wunsch nach Erfolg und Selbstbestätigung durch Leistungen. Kommst du in Situationen, in denen Misserfolg, Versagen oder eigene Fehler möglich sind, fühlst du dich gestresst und versuchst künftig gar nicht mehr, in solche Situationen hineinzugeraten.

(Fragen 1, 4, 14, 16)

Sei beliebt! Dieser Antreiber fordert von dir, dass du dafür sorgst, dass alle anderen sich wohlfühlen und verhindert dadurch, dass du deine eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund stellst. Du denkst, die anderen seien wichtiger als du.

Sein Hintergrund ist der Wunsch nach Anerkennung, Zugehörigkeit, Angenommensein und Liebe. Kommst du in Situationen, in denen Ablehnung, Kritik oder Zurückweisung durch andere möglich sind, fühlst du dich gestresst.

(Fragen 3, 5, 11, 18)

Sei stark! Dieser Antreiber fordert von dir, dass du unbedingt alles allein tun willst und Hilfsbedürftigkeit als Schwäche empfindest.

Sein Hintergrund ist der Wunsch nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Es stresst dich, wenn du dich selbst als hilfsbedürftig bzw. abhängig von anderen erlebst. Es fällt dir schwer, um Unterstützung zu bitten oder Vertrauen zu anderen zu haben.

(Fragen 2, 7, 9, 19)

Sei vorsichtig! Dieser Antreiber fordert von dir, dass du immer die Kontrolle und den Überblick behältst und in jeder Situation weißt, wie du dich entscheiden musst.

Sein Hintergrund ist der Wunsch nach Sicherheit und Kontrolle über das eigene Leben. Kommst du in Situationen, in denen Kontrollverlust, Fehlentscheidungen und Risiken möglich sind, gerätst du in Stress und versuchst, diese Situationen zukünftig zu vermeiden. Du machst dir viele Sorgen über mögliche Gefahren und Risiken.

(Fragen 8, 10, 15, 17)

Ich kann nicht! Dieser Antreiber fordert von dir, dass du dich nicht zu sehr verausgabst, und lässt dich denken, du könntest verschiedene Situationen nicht bewältigen.

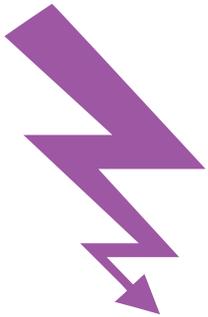
Sein Hintergrund ist der Wunsch nach Wohlbefinden und einem bequemen Leben. Werden dir unangenehme Aufgaben oder Anstrengung abverlangt oder birgt eine Situation die Gefahr, Frustration mit sich zu bringen, fühlst du dich gestresst. Du tendierst dazu, eine übertriebene Schonhaltung einzunehmen und deinen Kompetenzen nicht zu vertrauen.

(Fragen 6, 12, 13, 20)

(angelehnt an Kaluza, 2011)

Engelchen und Teufelchen

Stressor



Ich bin gestresst, wenn ...

Bewertung



Ich setze mich selbst unter Stress, indem ...

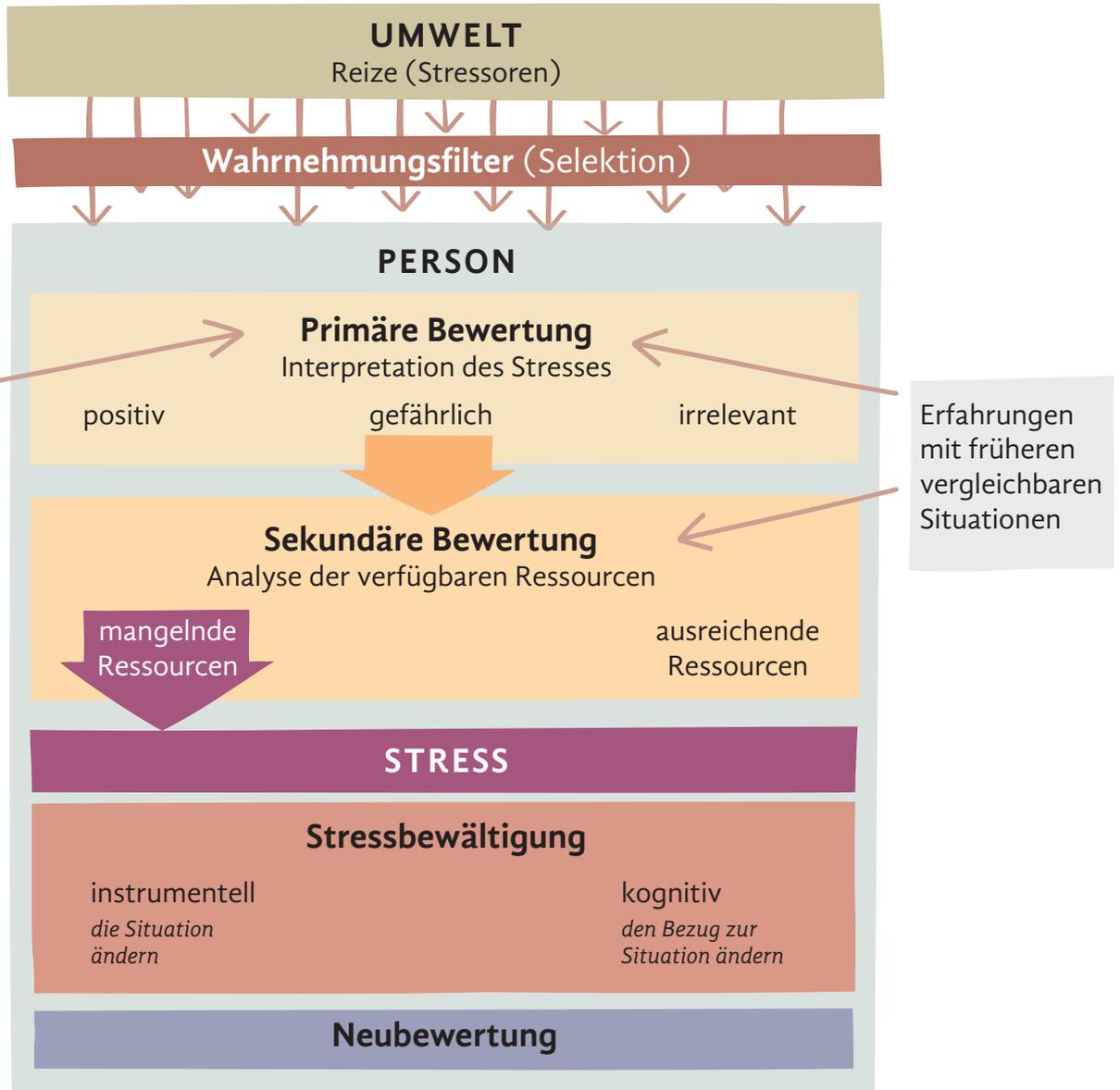
Stressreaktion



Wenn ich gestresst bin, dann ...



Das Transaktionale Stressmodell nach Lazarus



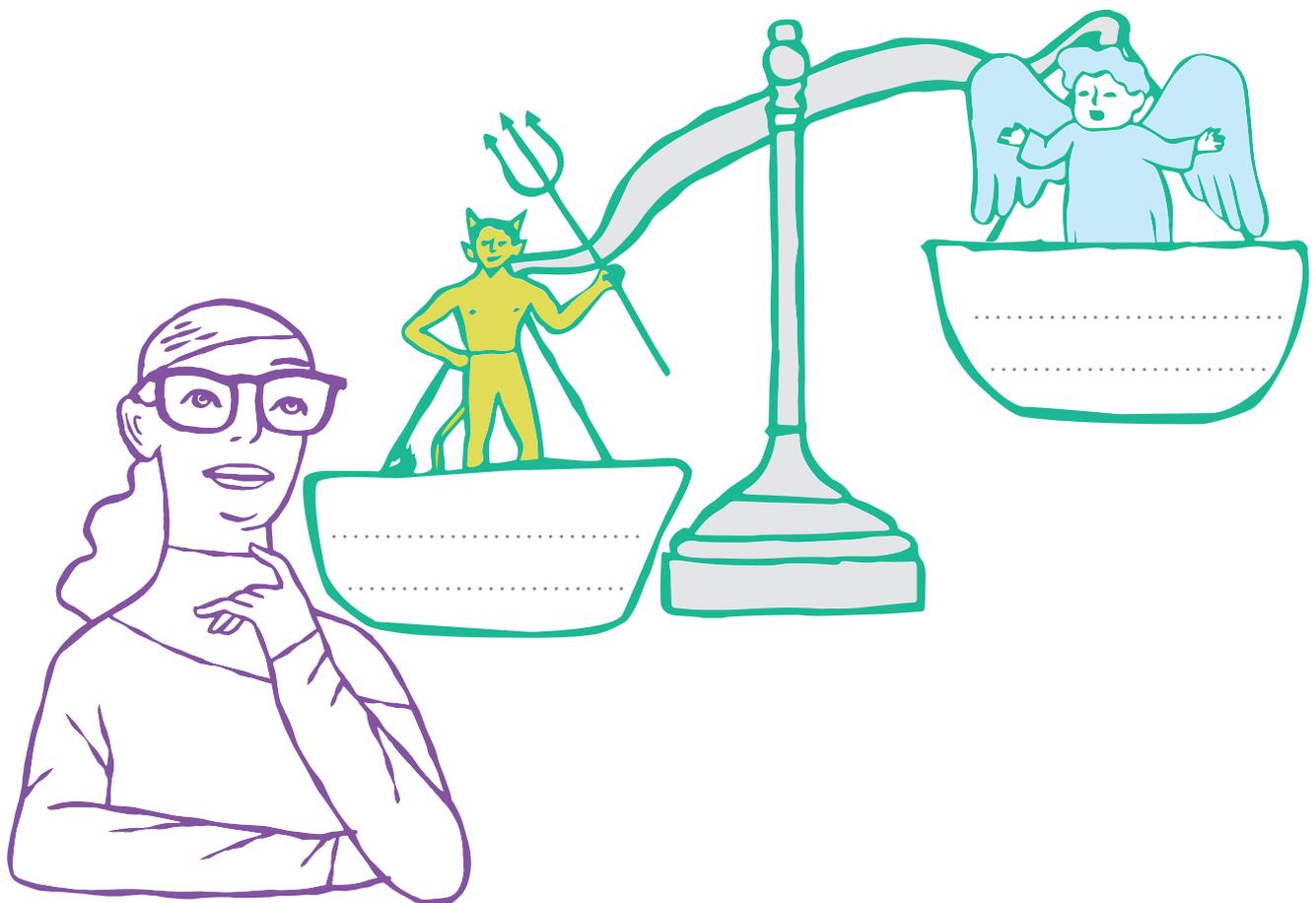
Engelchen und Teufelchen

Aufgabe: Schreibe neben den Blitz eine Situation, die dich stresst (einen Stressor). Überlege, welche Gedanken, Gefühle und Aktionen deinen Stress verstärken. Trage diese in die Waagschale mit dem Teufelchen ein.

Gedanken, Gefühle und Aktionen, die den Stress erleichtern, trägst du in die Waagschale mit dem Engelchen ein.



Stressor:



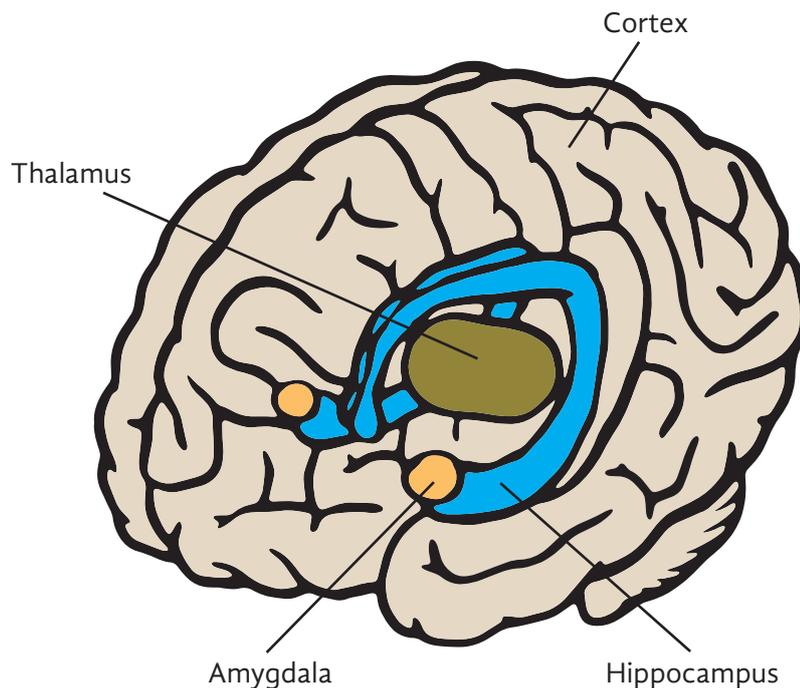
Infoblatt: Was passiert bei Stress/Angst im Gehirn?

Wer kennt das nicht: Da hat man so lange auf die Mathearbeit gepaukt oder sich so gut auf seine Präsentation vorbereitet, und dann – genau in dem Moment, wenn man es eigentlich am meisten braucht – weiß man auf einmal vor lauter Aufregung nichts mehr.

Schuld daran, dass wir auf einmal nicht mehr klar denken können, ist die Amygdala. Sie ist Teil des limbischen Systems und besteht aus zwei mandelförmigen Ansammlungen von Kernen im Zentrum des Gehirns, etwa 5 cm hinter den Augen direkt vor dem Hippocampus (Seepferdchen).

Die Amygdala ist sozusagen die Alarmanlage unseres Körpers. In kürzester Zeit (innerhalb von Millisekunden) bewertet sie Situationen und schätzt Gefahren ein. Das ist eine uralte Reaktion und diente früher vor allem dem Überleben (Flucht oder Kampf). Sobald die Amygdala „feuert“, werden Stresshormone ausgeschüttet und der ganze Körper ist auf die Bewältigung der Gefahrensituation ausgerichtet. Die Stresshormone bewirken außerdem, dass die Nervenverbindungen des präfrontalen Kortex quasi kurzgeschlossen werden und wir nicht mehr auf gelernte Inhalte zurückgreifen können.

Wer gestresst ist oder Angst hat, kann sich also schlecht konzentrieren, wird fahrig, ungeduldig und kann sein Wissen schlechter oder gar nicht mehr abrufen. Eine denkbar schlechte Voraussetzung für eine Mathearbeit oder eine Präsentation, sollten wir doch gerade da einen klaren Kopf haben!



Die Amygdala – Klein aber oho!

Aufgabe: Lies dir den Text genau durch. Vergleiche mit dem Informationstext auf der Kopiervorlage an der Wand. Trage die fehlenden Wörter im Text ein.

Wer kennt das nicht: Da hat man so lange auf die Mathearbeit gepaukt oder sich so gut auf seine Präsentation vorbereitet, und dann – just in dem Moment, wenn man es eigentlich am meisten braucht – weiß man auf einmal vor lauter nichts mehr.

Schuld daran, dass wir auf einmal nicht mehr klar denken können, ist die Sie ist Teil des Systems und besteht aus zwei mandelförmigen Ansammlungen von Kernen im des Gehirns, etwa 5 cm hinter den Augen direkt vor dem Hippocampus (.....).

Die Amygdala ist sozusagen die unseres Körpers. In kürzester Zeit (innerhalb von Millisekunden) sie Situationen und schätzt Gefahren ein. Das ist eine uralte Reaktion und diente früher vor allem dem (Flucht oder Kampf). Sobald die Amygdala „feuert“, werden ausgeschüttet und der ganze Körper ist auf die Bewältigung der ausgerichtet. Die Stresshormone bewirken außerdem, dass die Nervenverbindungen des präfrontalen Kortex quasi werden.

Wer gestresst ist oder Angst hat, kann sich also schlecht, wird fahrig, ungeduldig und kann sein Wissen schlechter oder gar nicht mehr abrufen. Eine denkbar schlechte Voraussetzung für eine Mathearbeit oder eine Präsentation, sollten wir doch gerade da einen Kopf haben!

Die Amygdala – Klein aber oho!

Aufgabe: Lies dir den Text zunächst auf dem Informationsblatt genau durch.
Studiere dann den Informationstext an der Wand und beantworte danach die Fragen.

1. Welche Aufgabe hat die Amygdala im Gehirn bei Stress?

.....

.....

.....

.....

.....

2. Was passiert sobald die Amygdala aktiviert ist („feuert“)?

.....

.....

.....

.....

.....

3. Welche Auswirkungen haben Stress und Angst auf kognitive Leistungen?

.....

.....

.....

.....

.....

Die Amygdala – Klein aber oho!

Aufgabe: Lies dir den Text zunächst auf dem Informationsblatt genau durch.
Studiere dann den Informationstext an der Wand und beantworte danach die Fragen.

1. Welche Aufgabe hat die Amygdala im Gehirn bei Stress?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Was passiert sobald die Amygdala aktiviert ist („feuert“)?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Welche Auswirkungen haben Stress und Angst auf kognitive Leistungen?

.....
.....
.....
.....
.....

4. Was würdest du einem Freund/einer Freundin in einer solchen Situation empfehlen bzw. was kannst du selbst in solch einer Situation machen?

.....
.....
.....
.....
.....

How stress affects your brain – Text English

Are you sleeping restlessly? Feeling irritable or moody? Forgetting little things and feeling overwhelmed and isolated? Don't worry, we've all been there. You're probably just stressed out.

Stress isn't always a bad thing. It can be handy for a burst of extra energy and focus – like when you're playing a competitive sport or have to speak in public. But when it's continuous, the kind most of us face day in and day out, it actually begins to change your brain.

Chronic stress, like being overworked or having arguments at home, can affect the brain size, its structure and how it functions. Right down to the level of your genes.

Stress begins with something called the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis (HPA-Axis). A series of interactions between endocrine glands in the brain and on the kidney which controls your bodies reaction to stress. When your brain detects a stressful situation, your HPA-Axis is instantly activated and releases a hormone called cortisol, which primes your body for instant action. But high levels of cortisol over long periods of time wreak havoc on your brain.

For example, chronic stress increases the activity level and number of neural connections in the amygdala, your brain's fear center. And as levels of cortisol rise, electric signals in your hippocampus – the part of the brain associated with learning, memories and stress control – deteriorate. The hippocampus also inhibits the activity of the HPA-Axis. So when it weakens, so does your ability to control your stress.

That's not all, though. Cortisol can literally cause your brain to shrink in size. Too much of it results in a loss of synaptic connections between neurons and the shrinking of your prefrontal cortex – the part of your brain that regulates behaviors like concentration, decision making, judgement and social interaction. It also leads to fewer new brain cells being made in the hippocampus.

This means, chronic stress might make it harder for you to learn and remember things and also set the stage for more serious mental problems like depression and eventually Alzheimer's disease. The effects of stress may filter right down to your brain's DNA.

An experiment showed that the amount of nurturing a mother rat provides its new born baby plays a part in determining how that baby responds to stress later in life. The pups of nurturing moms turned out less sensitive to stress – because their brains developed more cortisol receptors – which stick to cortisol and dampen stress response. The pups of negligent moms had the opposite outcome and so became more sensitive to stress throughout life. These are considered epigenetic changes, meaning that they affect which genes are expressed without directly changing the genetic code.

How stress affects your brain – Text English (2)

And these changes can be reversed if the moms are swapped. But there's a surprising result: The epigenetic changes caused by one single mother rat were passed down to many generations of rats after her. In other words: The results of these actions were inheritable.

It's not all bad news, though. There are many ways to reverse what cortisol does to your stressed brain. The most powerful weapons are exercise and meditation, which involves breathing deeply and being aware and focused on your surroundings. Both of these activities decrease your stress and increase the size of the hippocampus and thereby improving your memory. So don't feel defeated by the pressures of daily life.

Get in control of your stress before it takes control of you!

How stress affects your brain vollständige deutsche Übersetzung

Schläfst du unruhig, bist gereizt oder schlecht gelaunt, vergisst Kleinigkeiten und fühlst dich überfordert und einsam? Keine Sorge. Das kennen wir alle. Vermutlich bist du gerade total gestresst.

Stress ist übrigens nicht immer schlecht. Er kann dir zu einem Energie- oder Konzentrationsschub verhelfen, etwa bei einem sportlichen Wettkampf oder beim Sprechen in der Öffentlichkeit. Wenn wir ihm aber tagtäglich ausgesetzt sind, dann verändert er unser Gehirn.

Chronischer Stress, wie Überarbeitung oder Streit in der Familie, kann sich auf die Größe des Gehirns, seine Struktur und seine Funktionen auswirken – bis in die Tiefen der Gene.

Am Anfang steht die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHN-Achse), eine Reihe von Wechselwirkungen zwischen endokrinen Drüsen in Gehirn und Niere, die unsere körperliche Reaktion auf Stress steuern. Erfasst unser Gehirn eine Stresssituation, wird die HHN-Achse sofort aktiviert und das Hormon Cortisol freigesetzt – unser Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt. Ein andauernd hoher Cortisolspiegel richtet im Gehirn jedoch Schaden an.

Chronischer Stress erhöht z. B. das Aktivitätsniveau und die neuronalen Verbindungen in der Amygdala, dem Angstzentrum des Gehirns. Steigt der Cortisolspiegel an, verschlechtern sich die elektrischen Signale im Hippocampus, jenem Teil des Gehirns, dem Lernen, Erinnerungen und Stressesteuerung zugeordnet sind. Der Hippocampus hemmt auch die Aktivität der HHN-Achse. Wird er geschwächt, nimmt auch unsere Fähigkeit zur Stressesteuerung ab.

Das ist aber noch nicht alles. Cortisol kann unser Gehirn buchstäblich zum Schrumpfen bringen. Ein Zuviel davon führt zu einem Verlust synaptischer Verbindungen zwischen Neuronen und zur Verkleinerung des präfrontalen Kortex, der Verhaltensweisen, wie Konzentration, Entscheidungsfindung, Urteilsvermögen und soziale Interaktion, reguliert. Es führt außerdem zu einer geringeren Produktion neuer Gehirnzellen im Hippocampus.

Das bedeutet: Chronischer Stress erschwert das Lernen, beeinträchtigt die Erinnerung und bereitet den Weg für schwerwiegendere mentale Erkrankungen, wie Depressionen und langfristig die Alzheimer Krankheit. Die Auswirkungen von Stress können direkt bis in die DNA des Gehirns durchsickern.

Ein Experiment zeigte, dass das Maß an Fürsorge, die eine Rattenmutter ihrem Nachwuchs angedeihen lässt, eine Rolle bei dessen späteren Umgang mit Stress spielt. Die Nachkommen fürsorglicher Mütter waren weniger stressempfindlich, weil sich in ihren Gehirnen mehr Cortisol-Rezeptoren ausbildeten, die sich ans

How stress affects your brain

vollständige deutsche Übersetzung

Cortisol heften und die Stressreaktion dämpfen. Bei eher vernachlässigten Rattenjungen zeigte sich das gegenteilige Ergebnis, sie waren ihr Leben lang stressempfindlicher. Man betrachtet dies als epigenetische Veränderungen, d. h. sie beeinflussen die Aktivität von Genen, ohne den genetischen Code unmittelbar zu verändern.

Diese Veränderungen kann man rückgängig machen, wenn die Mütter vertauscht werden. Ein überraschendes Ergebnis war, dass die von einer Mutterratte ausgelösten epigenetischen Veränderungen von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Die Folgen dieser Verhaltensweisen sind also vererbbar.

Und jetzt die gute Nachricht: Man kann rückgängig machen, was Cortisol mit dem Gehirn anstellt. Am wichtigsten dabei sind Bewegung und Meditation, denn sie bringen tiefes Atmen, Achtsamkeit und Konzentration auf die Umgebung mit sich. Sie verringern den Stress, vergrößern den Hippocampus und verbessern nebenbei das Gedächtnis.

Lass dich vom alltäglichen Stress also nicht unterkriegen, sondern kontrolliere ihn, bevor er dich kontrolliert!

Reflexionsfragen

Leichtere Reflexionsfragen

- Wie kann sich Stress zeigen?
- Wofür kann Stress nützlich sein?
- Wann wird Stress gefährlich?
- Ist Stress eine natürliche und gesunde Reaktion des Körpers?
- Wie heißt das Hormon, das durch Stress in unserem Körper ausgeschüttet wird?
- Was passiert, wenn zu viel Cortisol im Körper vorhanden ist?
- Welche Rolle spielt die Fürsorge einer Rattenmutter für die Stressresistenz ihrer Jungen?
- Kann man die Schäden, die durch Cortisol im Gehirn entstehen, rückgängig machen?

Schwerere Reflexionsfragen

- Was wird aktiviert, wenn wir Stress ausgesetzt sind?
- In welcher Weise kann sich das Gehirn bei Stress verändern?
- Welche Verhaltensweisen reguliert der präfrontale Kortex?
- Was versteht man unter epigenetischen Veränderungen?
- Wie können die Schäden, die durch Cortisol im Gehirn entstanden sind, rückgängig gemacht werden?
- Warum und wodurch wirken Bewegung und Meditation den Schäden entgegen?

Easy Key Questions

- How can stress show up?
- What can stress be useful for?
- When does stress become dangerous?
- Is stress a natural and healthy body reaction?
- What is the name of the hormone which is released during a stressful situation?
- What happens when too much cortisol is present in our body?
- Which role does the nurturing of a mother rat play for its pups regarding their stress resistance?
- Can the damages in the brain which are caused by cortisol be reversed?

Harder Key Questions

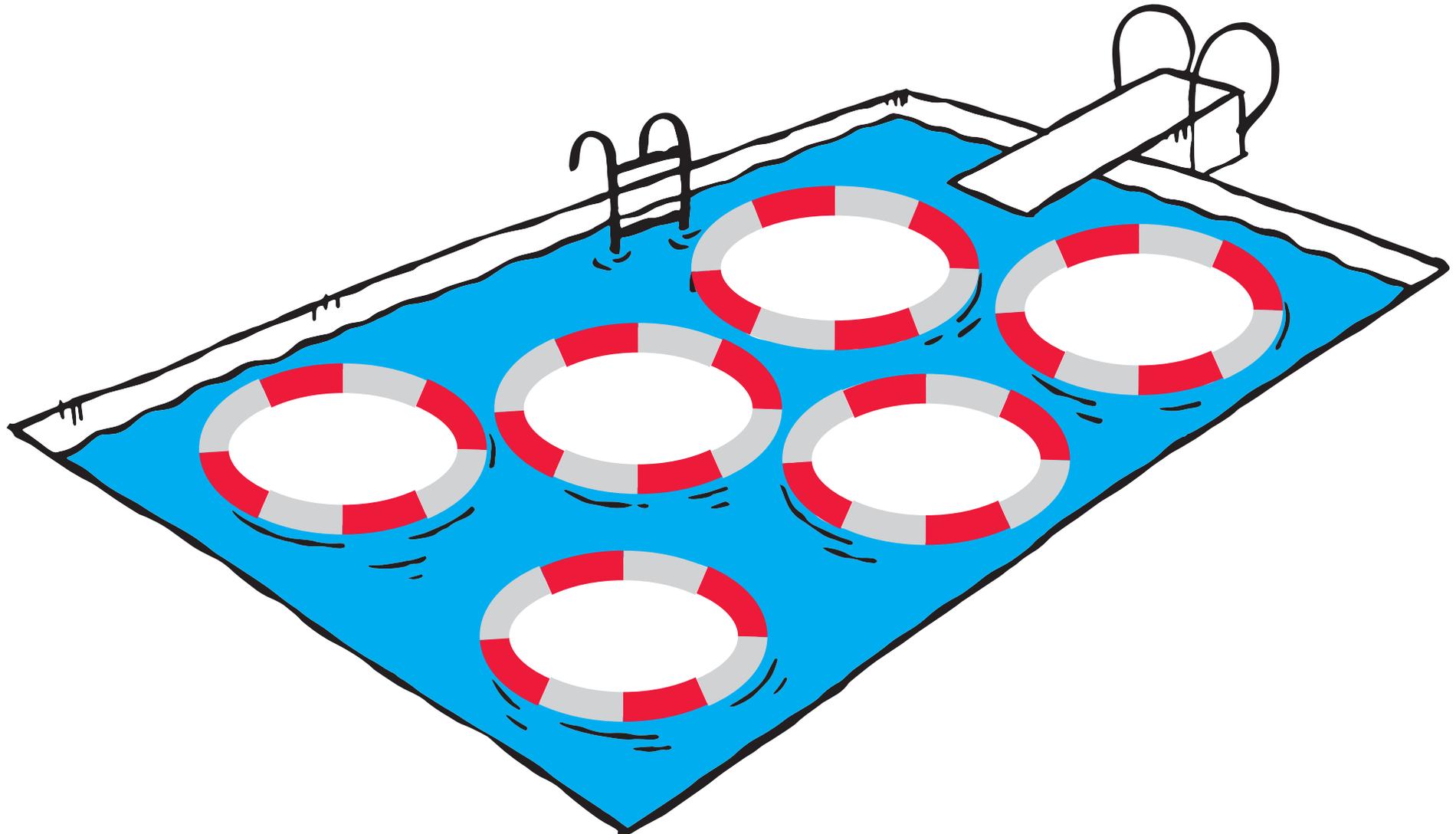
- What gets activated when we are exposed to stress?
- How can chronic stress change the brain?
- What kind of behavior does the prefrontal cortex regulate?
- What are epigenetic changes?
- How can the damages that are caused in the brain by cortisol be reversed?
- Why and how do exercise and meditation reverse these damages?

Vokabelliste

- burst:** Stoß, Ausbruch, Explosion
- chronic stress:** chronischer Stress
- cortisol:** Cortisol (ein Hormon)
- receptors:** Rezeptoren
- to dampen:** dämpfen, schwächen
- to detect:** aufspüren, entdecken, wahrnehmen, erfassen
- to deteriorate:** verschlechtern, verschlimmern, verkommen
- to determine/determining:** bestimmen, festlegen, entscheiden
- endocrine gland:** endokrine Drüse
- epigenetic changes:** epigenetische Veränderungen
- focus:** Konzentration, Schwerpunkt, Fokus
- gene, genes:** Gen, Gene, Erbfaktor
- genetic code:** genetischer Code, Gencode
- handy:** praktisch, nützlich
- hormone:** Hormon
- Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis (HPA-Axis):** Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse (HHN-Achse)
- inheritable:** vererbbar, erblich
- interaction, interactions:** Zusammenspiel, Wechselwirkung, Zusammenwirkung
- irritable:** gereizt, reizbar, nervös
- kidney:** Niere
- literally:** buchstäblich, wörtlich, geradezu, in wörtlichem Sinne
- moody:** schlecht gelaunt, launisch, mürrisch, übellaunig
- neural:** neural, Nerven-
- to nurture/nurturing:** erziehen, aufziehen, nähren/Pflege, Fürsorge
- prefrontal cortex:** präfrontaler Cortex (Kortex)
- to prime:** etw. ankurbeln, vorbereiten
- pup:** Welpen, junger Hund, Junge(s)
- to respond:** antworten, reagieren
- to result in:** zu etw. führen, auf etwas hinauslaufen
- to reverse:** umkehren, zurücksetzen, rückgängig machen
- sensitive:** empfindlich, feinfühlig
- to set the stage for:** Voraussetzungen für etw. schaffen, den Weg für etw./jmd. bereiten
- stress response:** Stressreaktion, Stressantwort
- to be stressed out:** total gestresst sein, genervt sein
- to swap, swapped:** tauschen, austauschen
- synaptic connections:** synaptische Verbindungen
- to wreak havoc:** Unheil/Schaden/Chaos anrichten

Strategienpool

Aufgabe: Überlege dir, welche Stressbewältigungsstrategien du gerne einmal ausprobieren möchtest/über die du gerne mehr erfahren würdest. Schreibe diese in die Rettungsringe.

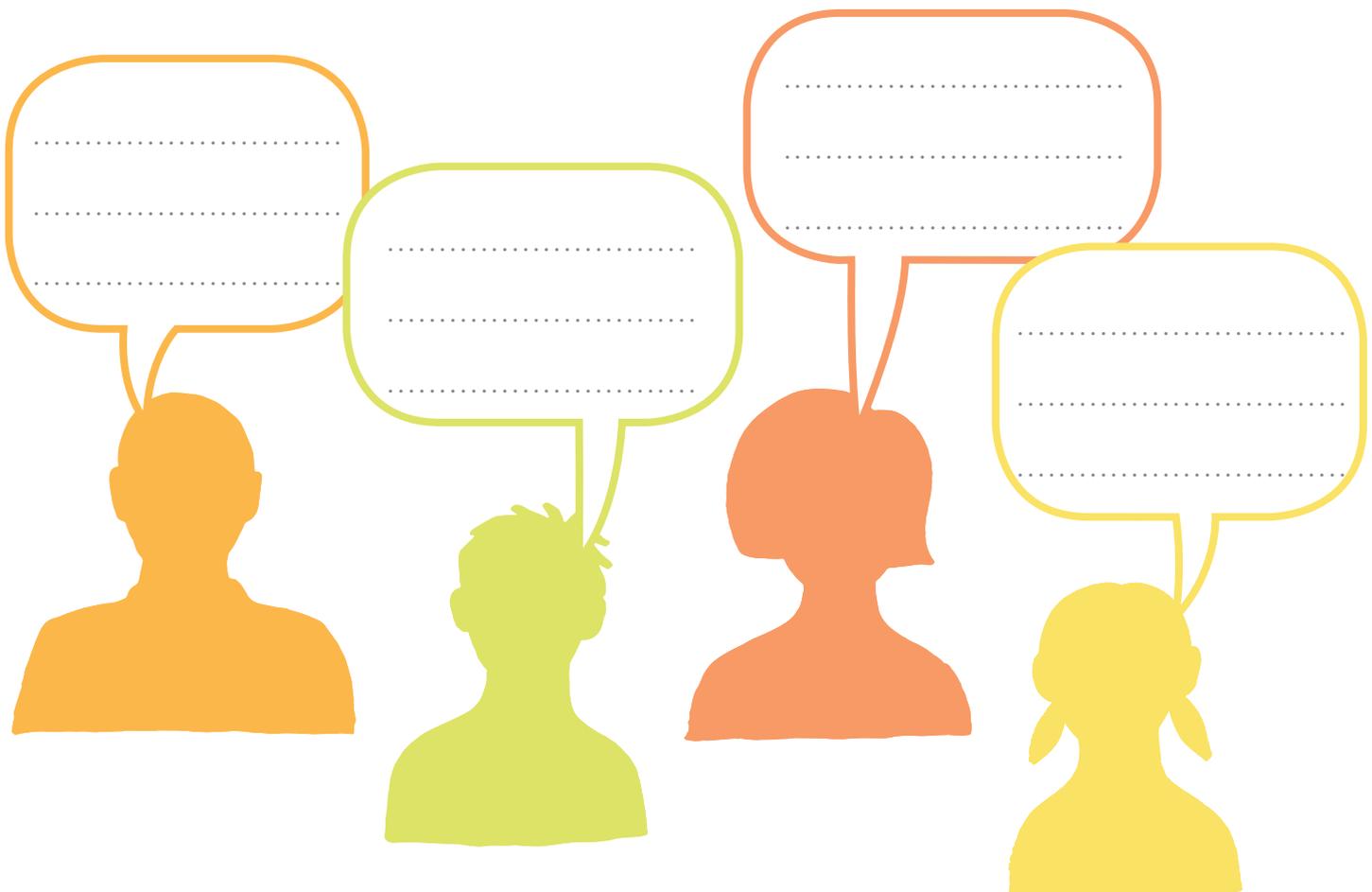


Mein innerer Freund

Aufgabe 1: Erinner dich an eine Situation, in der du dich gestresst gefühlt hast oder ängstlich warst. Beschreibe diese Situation und deine Gedanken und Gefühle dazu.



Aufgabe 2: Überlege, welche vier Menschen in deinem Leben dir wohlwollend gegenüberstehen und benenne diese unter den abgebildeten Zeichnungen. Falls dir niemand aus deinem näheren Umfeld einfällt, kannst du z. B. auch Stars, Helden oder andere Vorbilder wählen. Denke dann darüber nach, was dir diese Menschen sagen könnten, um die oben beschriebene Situation für dich zu erleichtern. Schreibe die jeweiligen Wohlfühlsätze dieser Menschen in die dazugehörige Sprechblase.



Gedankenstopper – Rote Karte

Im Sport dient die Rote Karte dazu, einem Spieler klarzumachen, dass er in seinem Verhalten zu weit gegangen ist. Sie ist eine Verwarnung, die aufzeigt, dass sich dieser vom Platz begeben muss, um darüber nachzudenken, ob sein Verhalten sinnvoll bzw. sportlich fair war.

Eine Rote Karte können wir auch nutzen, wenn wir in negative Gedanken oder Gefühle hineingerutscht sind oder uns plötzlich in einer Situation wiederfinden, die uns einengt, ängstigt, verwirrt oder unsere Motivation raubt.

Nun nehmt ihr in eurer Vorstellung eine Rote Karte in die Hand und zeigt euch diese selbst. Nutzt diese genauso wie im Sport. Unterbrecht alles, mit dem ihr gerade beschäftigt seid, und schafft euch so den nötigen Raum, um innezuhalten, durchzuatmen und Abstand zu euren Gedanken bzw. Gefühlen zu bekommen.

Probiert dies jetzt zunächst alle für euch selbst oder in der Gruppe aus.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers eine Rote Karte, die ihr bastelt. Diese könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Die Rote Karte könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Gedankenstopper – Stopp-Schild

Im Verkehr stehen Stopp-Schilder dort, wo sich Wege kreuzen bzw. an unübersichtlichen Stellen. Sie sind dazu da, den Verkehrsteilnehmern klarzumachen, dass sie anhalten müssen, um sich einen Überblick zu verschaffen.

Das Stopp-Schild können wir auch nutzen, wenn wir in negative Gedanken oder Gefühle hineingerutscht sind oder uns plötzlich in einer Situation wiederfinden, die uns einengt, ängstigt, verwirrt oder unsere Motivation raubt.

Nun nehmt ihr in eurer Vorstellung ein Stopp-Schild in die Hand und zeigt euch dieses selbst. Nutzt es genauso wie im Verkehr. Unterbrecht alles, mit dem ihr gerade beschäftigt seid, und schafft euch so den nötigen Raum, um innezuhalten, durchzuatmen und Abstand zu euren Gedanken bzw. Gefühlen zu bekommen.

Probiert dies jetzt für euch selbst oder in der Gruppe aus.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers ein Stopp-Schild, das ihr bastelt. Dieses könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Das Stopp-Schild könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Gedankenstopper – Bilderrahmen

Wenn wir einem Bild einen angemessenen Platz zuweisen möchten, nutzen wir normalerweise einen schönen, passenden Rahmen in der richtigen Größe, den wir so aufhängen oder aufstellen, dass wir das Bild gut sehen und immer wieder in den Fokus holen können.

Hier nutzen wir den Rahmen, wenn wir in negative Gedanken oder Gefühle hineingerutscht sind oder uns plötzlich in einer Situation wiederfinden, die uns einengt, ängstigt, verwirrt oder unsere Motivation raubt.

Stellt euch nun eine negative Situation mit den entsprechenden Gedanken und Gefühlen vor und haltet diese gedanklich in einem Standbild fest. Dann sucht ihr euch einen passenden Rahmen aus, in den ihr euer Bild in eurer Vorstellung einrahmt. Schiebt das eingerahmte Bild nun immer weiter von euch weg, bis ihr es kaum noch erkennen könnt. Beobachtet dabei, ob und in welcher Weise sich eure Gedanken und Gefühle zu der entsprechenden Situation verändern. Wenn ihr wollt könnt ihr das Bild zum Schluss ganz verschwinden lassen.

Probiert dies jetzt für euch selbst oder in der Gruppe aus.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers einen Bilderrahmen, den ihr bastelt. Diesen könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Den Bilderrahmen könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Gedankenstopper – Kamera-Drohne

Kamera-Drohnen dienen dazu, uns einen Überblick über eine Landschaft, Situation oder den Raum zu verschaffen bzw. uns Bilder aus einer Perspektive zu bieten, die wir sonst schwer einnehmen können.

Wir können eine in Gedanken vorgestellte Kamera-Drohne auch dazu nutzen, negative Gedanken oder Gefühle, in die wir hineingerutscht sind bzw. Situationen, die uns einengen, ängstigen oder verwirren, einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu betrachten und diese so zu entkräften.

Stellt euch dazu vor, wie ihr mit eurer persönlichen Kamera-Drohne über eine vorgestellte negativ bewertete Situation fliegt und diese aus den unterschiedlichsten Perspektiven betrachtet. Dazu steuert ihr die Drohne einmal direkt über die Situation, einmal seitlich oder ihr fliegt in solch große Höhe, dass eure Situation kaum noch zu erkennen ist, und genießt den freien Raum und die frische Luft um euch herum. Beobachtet dabei, ob und in welcher Weise sich eure Gedanken und Gefühle zu der entsprechenden Situation verändern. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Drohne am Schluss so hoch fliegen lassen, dass die Situation ganz verschwindet.

Probiert dies jetzt für euch selbst oder in der Gruppe aus.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers eine Kamera-Drohne, die ihr bastelt. Diese könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Die Kamera-Drohne könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Gedankenstopper – Fragezeichen

Ein Fragezeichen dient als Markierung eines Satzes, der eine Frage aufwirft oder etwas infrage stellt. Meist ist die Folge, dass wir in Aktion treten (gedanklich oder durch eine Handlung).

Fragen können wir auch sehr geschickt dazu nutzen, um uns aus negativen Gedanken, Gefühlen oder aus Situationen zu befreien, die uns einengen, ängstigen, verwirren oder unsere Motivation rauben.

Hilfreiche Fragestellungen sind u. a.:

- Ist der Gedanke, den ich gerade habe, wirklich realistisch?
- Würde mein bester Freund/meine beste Freundin das genauso sehen?
- Ist das wirklich immer so?
- Hilft mir der Gedanke, das zu tun, was ich tun möchte?
- Hilft mir der Gedanke, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?

Wenn ihr eine dieser Fragen mit nein beantwortet, lohnt es sich, etwas Zeit zu investieren und einen realistischen eigenen Gedanken zu formulieren, der den negativen Gedanken ablöst. Dies führt dazu, dass ihr wieder durchatmen könnt und den Abstand zu euren Gedanken bzw. Gefühlen vergrößert.

Stellt euch jetzt eine Situation vor, die für euch problematisch bzw. mit negativen Gedanken besetzt war oder ist, und stellt euch dann selbst oder gegenseitig in der Gruppe die obenstehenden Fragen.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers ein Fragezeichen oder ein anderes passendes Symbol, das ihr bastelt. Dieses könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Das Fragezeichen könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Gedankenstopper – Saure Drops

Saure oder knisternde Drops (z. B. Center Shock®, Crazy Dips®) schocken unsere Geschmacksknospen im Mund und überraschen uns immer wieder aufs Neue. Sie schmecken nicht wirklich, aber wir mögen sie trotzdem, weil sie uns eben einen ganz intensiven Moment bescheren, in dem nichts anderes stattfinden kann außer die Konzentration auf das, was gerade im Mund passiert.

Wenn wir in negative Gedanken oder Gefühle hineingerutscht sind oder uns plötzlich in einer Situation wiederfinden, die uns einengt, ängstigt, verwirrt oder unsere Motivation raubt, kann uns ein Säureschock schlagartig aus unserem Gedankenkarussell in das Hier und Jetzt befördern.

Jeder von euch, der schon einmal einen solchen Drop im Mund hatte, weiß, was das bedeutet. Benutzt nun eure Vorstellung. Wer noch nie einen solchen Drop gegessen hat, kann sich auch vorstellen, wie er kraftvoll in eine saftige, große gelbe Zitrone beißt. Damit unterbricht ihr alles, mit dem ihr gerade beschäftigt seid, und schafft euch den nötigen Raum, um innezuhalten, durchzuatmen und Abstand zu euren Gedanken bzw. Gefühlen zu bekommen.

Probiert die Übung für euch selbst oder in der Gruppe aus: Stellt euch jetzt eine Situation vor, die für euch problematisch war/mit negativen Gedanken besetzt war und nehmt in eurer Vorstellung den Drop in den Mund. Spürt genau hin und beobachtet was mit euren negativen Gedanken passiert.

Es kann hilfreich sein, sich eine Erinnerungshilfe zu schaffen, die euch an diese Strategie erinnert, sobald ihr sie braucht. Entwickelt nun nach den Anweisungen eures Lehrers einen Sauren Drop, den ihr bastelt. Diesen könnt ihr dann in eurem Klassenraum als Erinnerung und für alle sichtbar aufhängen.

Diese Erinnerungshilfe könnt ihr auch z. B. als Foto aufs Handy oder euren Computerbildschirm übertragen – oder ihr erstellt eine kleine Version, die ihr in der Hosentasche mit euch tragen könnt bzw. zuhause über dem Schreibtisch aufhängt.

Schutzkugel

Wir führen jetzt eine Vorstellungsübung durch, in der sich jeder von euch seinen ganz persönlichen Schutzraum aufbaut. Dieser sieht ungefähr so aus, wie ihr es auf dieser Abbildung sehen könnt (Lehrperson zeigt die Kopiervorlage 5.6.4 b). Ihr könnt sie später immer dann nutzen, wenn ihr Angst vor etwas habt, euch unsicher fühlt, gestresst oder überreizt seid oder einfach eure Ruhe braucht. Jeder von euch macht sie ganz für sich allein. Die Übung dauert etwa 10–15 Minuten. Folgt meinen Anweisungen. Wählt aus den Vorschlägen jeweils den für euch passendsten aus oder nehmt das, was vor eurem inneren Auge automatisch entsteht. Lasst eurer Kreativität dabei freien Lauf.

„Setze dich jetzt möglichst bequem auf deinen Stuhl, die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden, dein Rücken ist aufrecht. Die Hände kannst du auf den Oberschenkeln oder dem Tisch vor dir ablegen, die Augen sind geschlossen. Atme ruhig ein und aus und achte darauf, wie sich deine Bauchdecke im Rhythmus des Atems hebt und wieder senkt.

- PAUSE -

Stelle dir nun eine Kugel um deinen Körper herum vor, in etwa so wie auf der Abbildung, die ich euch eben gezeigt habe. Diese Kugel ist so groß, dass sie dich komplett umschließt. Zwischen deinen Füßen und der Kugel sind noch einige Zentimeter Platz, genau wie über dem Kopf. Du befindest dich mit deinem Körper vollständig in dieser Kugel – deiner ganz persönlichen Schutzkugel.

Je nachdem, wie schutzbedürftig du momentan bist, kann sie aus unterschiedlichen Materialien bestehen. Bestimme für deine Schutzkugel ein Material, das dir momentan passend erscheint. Du kannst es später jederzeit verändern. Das Material könnte beispielsweise sein: Holz, Metall, Stein, Gummi, Stoff, Papier, Seifenlauge, Licht. Wichtig dabei ist, zu wissen, dass du – egal welches Material du wählst – trotzdem noch sehen kannst, was außerhalb deiner Schutzkugel alles vor sich geht. Das Material bleibt also durchsichtig, egal wie fest es ist.

- PAUSE -

Nun lege für deine Schutzkugel eine Farbe fest, die du magst und dir ein Gefühl der Sicherheit gibt. Vielleicht ist sie auch bunt.

- PAUSE -

Um dich richtig wohlfühlen, suchst du dir nun eine Musik aus, die du hörst. Vielleicht ist es dein Lieblingssong, ein Klang, ein Ton, Naturgeräusche oder völlige Stille.

- PAUSE -

Als Nächstes wählst du einen Geruch, der dir ein gutes Gefühl vermittelt. Vielleicht riechst du dein Lieblingsessen, die Natur, dein Haustier, dein Kopfkissen oder frische Luft. Nimm dir Zeit, um den passenden Geruch für dich zu finden.

- PAUSE -

Ein Wohlgefühl tritt nur ein, wenn uns die richtige Temperatur umgibt. Bestimme, wie warm es in deiner Schutzkugel ist, damit du dich sicher, ruhig und gut fühlst. Vielleicht magst du es ganz warm oder aber etwas kühler.

→

Schutzkugel

- PAUSE -

Da du nicht immer die gleiche Art von Schutz benötigst, ist es wichtig, dass du deine Schutzkugel verändern kannst, je nachdem, was du brauchst. Dafür bringst du jetzt verschiedene stufenlos verstellbare Regler in deiner Schutzkugel an.

Zuerst bringst du einen Regler zum Steuern der Durchlässigkeit deiner Kugel an. Du kannst damit die Außenhaut deines Schutzraumes komplett durchlässig machen. Das heißt, dass alles von dir nach draußen und alles von draußen zu dir dringen kann. Dies ist die Einstellung, wenn du stabil bist und wenig Schutz brauchst. Du kannst sie auch komplett undurchlässig machen. Dies bedeutet dann maximalen Schutz.

- PAUSE -

Vielleicht brauchst du es manchmal, dass der Ball nur von innen oder nur von außen durchlässig ist. Auch das kannst du an deinem Regler einstellen.

So kannst du selbst bestimmen, wie viele Reize, Stressoren, Stimmen usw. zu dir vordringen können und was draußen bleiben muss.

- PAUSE -

Auch für das Licht, die Geräusche, Gerüche und Temperatur kannst du dir Regler einbauen.

- PAUSE -

Nun hast du alles beisammen, um dich optimal vor äußeren Störquellen abzuschirmen. Setze die Übung möglichst oft ein, sodass sie ihre volle Wirkung entfaltet! Nimm deine Kugel am besten überall hin mit. Wenn es dir angenehm ist, kannst du die Schutzkugel immer um dich tragen, denn sie ist für andere unsichtbar.

Wahlweise kannst du sie jedes Mal anziehen wie einen Anorak, wenn du das Haus verlässt, oder in der Hosentasche mit dir herumtragen und herausholen, wann immer du sie benötigst.

Probiere spielerisch, wie deine Schutzkugel für dich optimal ist. Dies verändert sich erfahrungsgemäß mit der Zeit. Mal wirst du sie weniger, mal mehr brauchen. Passe sie immer wieder neu an.

Jetzt öffnest du deine Augen, reckst und streckst dich ein wenig und kommst mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in diesen Raum.

Abbildung Schutzkugel



Achtsames Atmen

Bei dieser Übung wirst du dich auf deinen Atem konzentrieren, sie dauert etwa 5 Minuten.

Setze dich mit geradem Rücken auf die Vorderkante deines Stuhles, sodass die Füße fest auf dem Boden stehen. Deine Hände kannst du locker auf den Oberschenkeln ablegen. Schließe deine Augen.

Bleibe nun mit deiner Aufmerksamkeit ganz bei deinem Atem. Spüre, wie er an der Nasenspitze kommt und geht.

– 20 Sekunden Pause –

Taucht ein Gedanke auf, begrüße ihn freundlich und gehe dann wieder zurück zu deinem Atem.

– 20 Sekunden Pause –

Bleibe nur bei deinem Atem – wie er an der Nasenspitze kommt und geht. Atme durch die Nasenlöcher ein und aus. Achte darauf, wo du den Atem spürst.

– 20 Sekunden Pause –

Beginne nun, deine Atemzüge zu zählen. Zähle von 1 bis 10. Beginne dann wieder bei 1. Wenn du abschweifst, begrüße den Gedanken, der dich abgelenkt hat, wohlwollend. Und beginne mit dem Zählen wieder von vorne.

– 20 Sekunden Pause –

Bleibe nur bei deinem Atem – wie er an der Nasenspitze kommt und geht. Atme durch die Nasenlöcher ein und aus. Achte darauf, wo du den Atem spürst.

– 20 Sekunden Pause –

Schließe diese Übung jetzt ab, indem du die Augen wieder öffnest, tief durchatmest und deine Arme und Beine kurz von dir streckst.

Was ist Achtsamkeit?

„Achtsamkeit bedeutet, sich dem unmittelbaren Augenblick mit einer nicht wertenden annehmenden Haltung zuzuwenden – dem, was wir gerade tun, ohne in Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplänen gefangen zu sein – unabhängig davon, ob eine Situation gerade angenehm oder unangenehm ist.“ (Jon Kabat-Zinn, zit. in: Schug, 2016, S. 9).

Der Begriff der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus der buddhistischen Tradition. Er beschreibt eine Qualität des menschlichen Bewusstseins. Achtsamkeit kann in formellen Übungen genauso wie durch die Anwendung im Alltag gestärkt und erlernt werden.

Um Achtsamkeit zu einer gefestigten Haltung im Leben werden zu lassen und die oben benannten positiven Effekte zu erfahren, sollte sie regelmäßig (mindestens fünf Minuten täglich) praktiziert werden.



Wir Menschen denken pausenlos. Ständig springen unsere Gedanken scheinbar ohne Kontrolle von einem Thema zum nächsten: Wir denken an Vergangenes (z. B. die letzte Klassenarbeit), an Zukünftiges (z. B. das Shopping heute nachmittag, die nächste Party etc.). Wir haben also ständig wechselnde Gedanken.

In Achtsamkeitsübungen geht es um das bewusste, aufmerksame und annehmende Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks.

Aufmerksam heißt, sich nicht von aufkommenden Gedanken mitreißen zu lassen, sondern diese aufmerksam wahrzunehmen, um sie dann weiterziehen zu lassen.

Annehmend heißt, aufkommende Gedanken nicht zu beurteilen, sondern sie höflich zu begrüßen und weiterziehen zu lassen.

Der Clou ist also, sich nicht von den Gedanken davontragen zu lassen, sondern annehmend und aufmerksam im Hier und Jetzt zu verweilen.

Der Autopilotmodus



Die meiste Zeit des Tages sind wir mit uns selbst beschäftigt, denn viele Tätigkeiten erfolgen nach einem gewohnten Ablauf, über den wir nicht mehr nachzudenken brauchen. So laufen beispielsweise das Anziehen am Morgen, der Weg zur Schule oder zur Sportstätte automatisch ab.

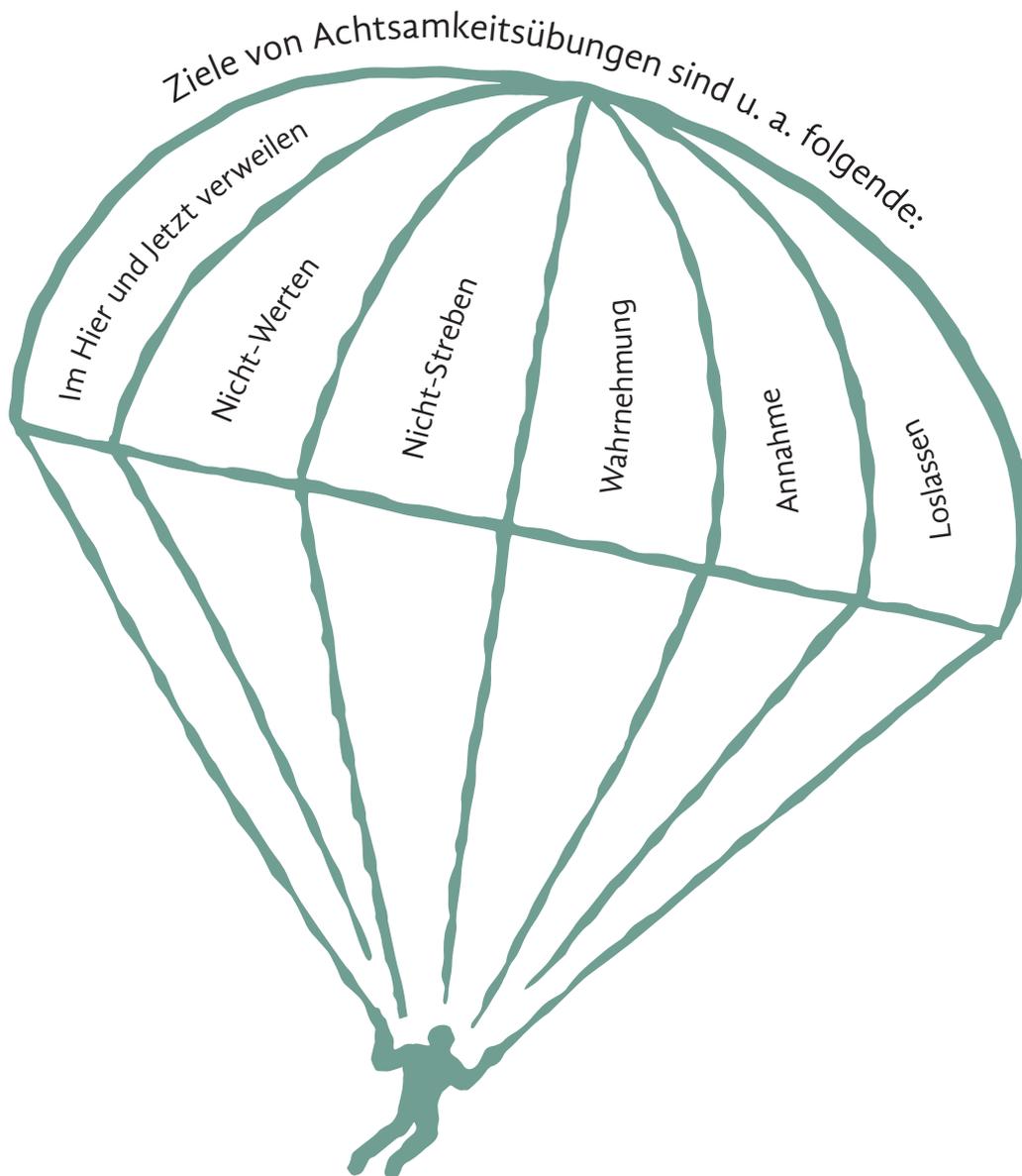
Dies nennt man auch den Autopilotmodus, weil unsere Gedanken nicht mit der Tätigkeit selbst beschäftigt sind, sondern wir dadurch parallel anderen Dingen nachhängen können. Das kann jedoch Stress verursachen, weil auch Sorgen und Grübeleien in solchen Situationen ihren Platz finden.

Durch achtsame Wahrnehmung lassen sich diese Stressquellen entlarven. Wir nehmen aufmerksam wahr, dass wir Gedanken haben. Wir nehmen sie wohlwollend an und lassen sie wieder ziehen.

Achtsamkeit ist also das annehmende Beobachten des Stromes an innerer und äußerer Wahrnehmung, wobei es darum geht, sich ganz auf den gegenwärtigen Augenblick mit allem, was er bereithält, einzulassen.

Ziele von Achtsamkeitsübungen

„Achtsamkeit bedeutet, dass wir uns – indem wir unseren Fallschirm weben – Tag für Tag auf den Moment vorbereiten, wenn wir aus 5 000 Metern Höhe aus dem Flugzeug springen müssen.“ (Kotsou, 2014, S. 12)



1. Im Hier und Jetzt verweilen: die Wahrnehmung für den Reichtum des Augenblicks schulen
2. Nicht-Werten: den Augenblick wahrnehmen, ohne zu bewerten oder zu urteilen
3. Nicht-Streben: nicht auf Ziele oder Ergebnisse gerichtet sein
4. Wahrnehmung: Gedanken und Gefühle klar wahrnehmen lernen
5. Annahme: die Dinge annehmen, so wie sie sind
6. Loslassen: die eigenen Gedanken und Gefühle weder festhalten, noch wegschieben
7. Aufmerksamkeit: bei einer Sache bleiben

Ohren spitzen

Bei dieser Übung wirst du Geräuschen und Tönen um dich herum lauschen, sie dauert etwa 3–4 Minuten.

Setze dich mit geradem Rücken auf die Vorderkante deines Stuhles, sodass die Füße fest auf dem Boden stehen. Deine Hände kannst du locker auf den Oberschenkeln ablegen. Schließe deine Augen.

Atme nun dreimal ganz tief ein und aus und beobachte dabei deinen Atem, wie er an der Nasenspitze kommt und geht.

Gehe mit deiner Aufmerksamkeit nun ganz zu den Geräuschen, die dich umgeben. Nimm alle Geräusche und Töne wahr, die dir an deine Ohren dringen – egal ob sie von weit herkommen oder sogar von deinem Körper ausgehen. Höre einfach zu und bewerte nicht.

– 20 Sekunden Pause –

Wenn du bemerkst, dass du Gedanken hast, die dich ablenken, dann nimm diese kurz wahr und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu den Geräuschen zurück. Es geht nur darum, die Töne und Klänge um dich herum wahrzunehmen. Nicht mehr und nicht weniger.

– 20 Sekunden Pause –

Bemerkst du Gedanken, die dich ablenken, dann lasse diese einfach weiterziehen – wie Wolken am blauen Himmel – und komme zurück zu den Geräuschen, die dich umgeben. Bleibe ganz im Augenblick.

– 20 Sekunden Pause –

Schließe diese Übung jetzt ab, indem du die Augen wieder öffnest, tief durchatmest und deine Arme und Beine kurz von dir streckst.

Popcorn

1. Lege das Popcorn vor dich auf den Tisch. Stelle dir vor, du würdest zum ersten Mal in deinem Leben Popcorn sehen. Was geht dir dabei durch den Kopf? Welche Gedanken hast du? Was fällt dir auf?
2. Lege das Popcorn nun auf eine Handfläche und betrachte es ganz genau von allen Seiten. Welche Farbe hat es? Hat es nur eine Farbe oder mehrere? Wie ist die Oberfläche beschaffen? Verändert sich das Popcorn, wenn du es ins Licht hältst? Betrachte es aus allen möglichen Blickwinkeln, halte es etwas weiter weg und schau auch von ganz nah: Glänzt es oder ist es matt?
3. Nun betastest du das Popcorn langsam und vorsichtig mit deinen Fingern. Wie fühlt es sich an? Ist es glatt, wellig oder rau? Ist es weich oder eher hart? Fühlt es sich feucht, trocken oder klebrig an? Gibt es noch andere Wahrnehmungen, die dir in den Sinn kommen?
4. Nun halte das Popcorn an dein Ohr, drücke es leicht zusammen oder reibe es zwischen den Fingern. Kannst du etwas hören? Wenn du etwas hörst, was ist es für ein Ton oder Geräusch? Ist es ein Knistern oder Knacken? Ist das Geräusch dumpf oder eher piepsig?
5. Jetzt darfst du an deinem Popcorn riechen. Halte es dir dazu an deine Nase. Riechst du etwas? Du kannst auch leicht auf dein Popcorn drücken. Riecht es nun intensiver? Riecht das Popcorn durch nur ein Nasenloch anders als durch beide? Welche Begriffe fallen dir ein? Salzig oder süß, bitter oder sauer, modrig, ranzig oder fettig?
6. Führe das Popcorn nun an deine Lippen, ohne es in den Mund zu nehmen. Befühle es mit deinen Lippen. Passiert schon etwas mit deinen Geschmacksnerven? Nimm das Popcorn nun langsam in den Mund ohne zuzubeißen und berühre mit der Zunge die Oberfläche. Wie fühlt sich diese an? Was schmeckst du? Bewege dann das Popcorn in deinem Mund vorsichtig hin und her: zum Gaumen, unter die Zunge – und beobachte genau, was passiert. Ändert sich die Konsistenz des Popcorns? Wird es vielleicht weich? Nun schiebe das Popcorn mit der Zunge zwischen die Backenzähne und nimm genau wahr, was passiert. Bekommst du Lust zuzubeißen? Warte noch etwas ab und registriere neugierig alle Sinneswahrnehmungen. Beiße dann zu und kaue langsam so lange, wie es geht. Wenn alles zerkaut ist, schlucke das Popcorn ganz bewusst hinunter, wobei du beobachtest welche Muskeln und Bereiche daran beteiligt sind.

Führe nun eigenständig in deiner Zeit die Übung ein zweites Mal durch.

Liebevolle Güte

Bei dieser Übung übst du, eine wohlwollende Haltung einzunehmen: dir selbst und anderen gegenüber. Sie dauert etwa 5–6 Minuten.

Setze dich mit geradem Rücken auf die Vorderkante deines Stuhles, sodass die Füße fest auf dem Boden stehen. Deine Hände kannst du locker auf den Oberschenkeln ablegen. Schließe deine Augen.

Atme nun dreimal ganz tief ein und aus und beobachte dabei deinen Atem, wie er an der Nasenspitze kommt und geht.

Zähle einige Atemzüge mit. Falls du abschweifst, bemerke dies wohlwollend und gleichmütig und kehre wieder zu deinem Atem zurück.

– 15 Sekunden Pause –

Denke jetzt an eine Person, die dir vertraut ist und die du sehr gerne magst. Stelle dir vor, diese Person würde nun vor dir stehen und denke dabei Folgendes:

- Möge es dir gut gehen.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du zufrieden sein, so wie du bist!

– 15 Sekunden Pause –

- Möge es dir gut gehen.
- Mögest du glücklich sein.
- Mögest du zufrieden sein, so wie du bist!

– 15 Sekunden Pause –

Behalte dir das gute Gefühl der Nähe, das bei diesem Satz entstanden ist, noch eine Weile bei. Dann denke an dich selbst und schicke dir mit der gleichen Intensität diese Wünsche:

- Möge es mir gut gehen.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich zufrieden sein, so wie ich bin!

– 15 Sekunden Pause –

- Möge es mir gut gehen.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich zufrieden sein, so wie ich bin!

– 15 Sekunden Pause –

Nimm jetzt noch einmal einige tiefe Atemzüge und spüre nach, wie gut dir diese Sätze tun.

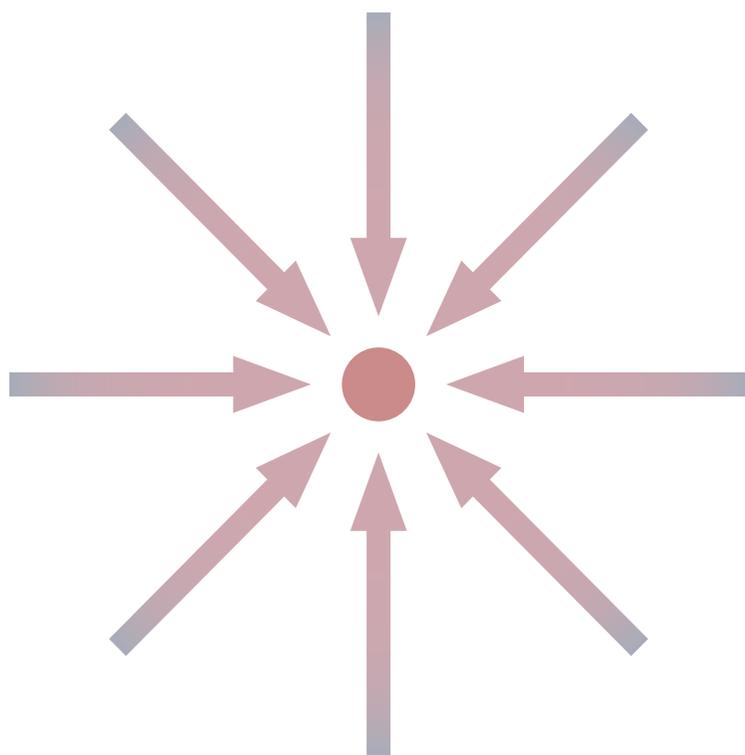
Schließe die Übung jetzt ab, indem du die Augen wieder öffnest, tief durchatmest und deine Arme und Beine kurz von dir streckst.

Quizlauf

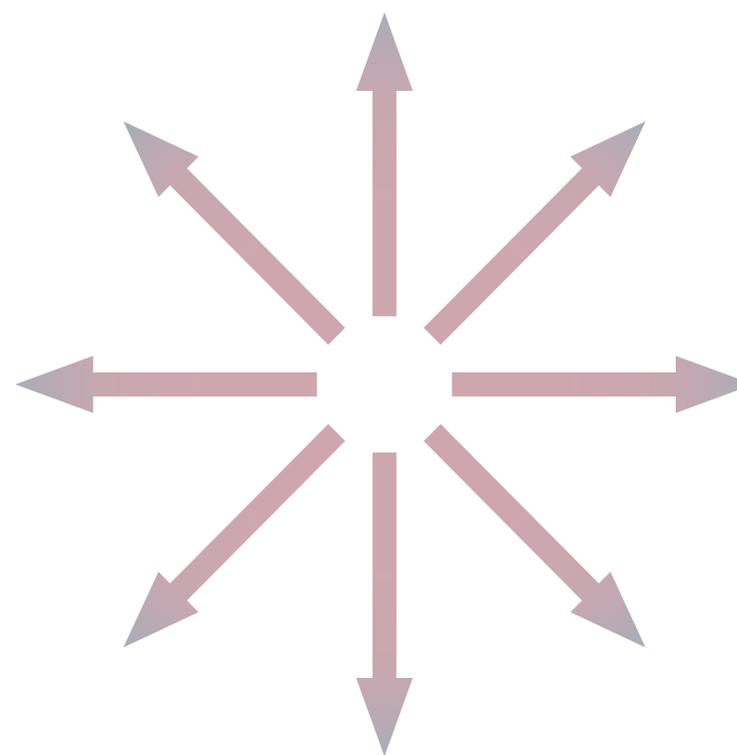
		Ja	Nein
1	Stimmt es, dass wir während einer Achtsamkeitsübung versuchen, nichts zu denken?		X
2	Tut man während einer Achtsamkeitsübung nur eine Sache?		X
3	Geht es bei Achtsamkeit darum, den gegenwärtigen Augenblick so wahrzunehmen, wie er ist?	X	
4	Ist Achtsamkeit so etwas wie eine Fantasiereise?		X
5	Geht es bei Achtsamkeit um bewusste Wahrnehmung?	X	
6	Kann man den Atem nutzen, um Achtsamkeit zu üben?	X	
7	Ist es wichtig, während der Achtsamkeitsübung ganz still zu sitzen?		X
8	Ist Achtsamkeit etwas, das ich nur einmal tun muss?		X
9	Geht es bei Achtsamkeit um Aufmerksamkeit?	X	
10	Ist Achtsamkeit so etwas wie Entspannung?		X
11	Versucht man mit Achtsamkeit, der Realität zu entfliehen?		X
12	Kann man bei Achtsamkeitsübungen auch schmerzhaft Zustände erfahren?	X	
13	Versucht man in der Achtsamkeit, nicht zu bewerten?	X	
14	Kann ich Achtsamkeit im Alltag anwenden?	X	
15	Geht es um Richtig oder Falsch?		X
16	Kann man Achtsamkeit auch im Gehen anwenden?	X	
17	Kann man Achtsamkeit in der Kommunikation anwenden?	X	
18	Geht es darum, unangenehme Gedanken wegzudrücken?		X
19	Kann man durch Achtsamkeit Beziehungen verbessern?	X	
20	Tut man sich etwas Gutes, wenn man Achtsamkeit übt?	X	

Annäherungs- und Vermeidungsziele

Annäherungsziel



Vermeidungsziel



S.M.A.R.T.e Annäherungsziele

S.M.A.R.T. steht für

Spezifisch Ich sollte mein Ziel möglichst genau formulieren.
(Hilfsfragen: Was? Warum? Wie? Wer? Wo? Wann?)

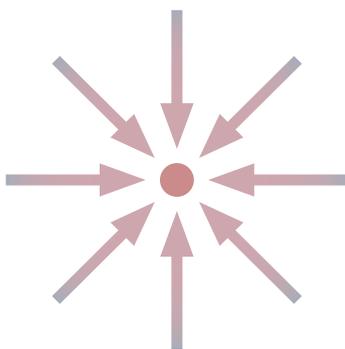
Messbar Ich sollte klare, überprüfbare Kriterien festlegen.

Attaktiv Mein Ziel sollte mir persönlich wichtig sein und positive Auswirkungen bereithalten.

Realistisch Mein Ziel sollte von mir selbst/aus eigener Kraft erreichbar sein.

Terminiert Mein Ziel sollte bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht sein.

Ziele können sprachlich auf zweierlei Art und Weise gefasst werden: als Annäherungs- und Vermeidungsziele.



„Bei Annäherungszielen kann man ein klares Ziel vor Augen haben. Bewegungen auf das Ziel hin kann man relativ gut kontrollieren, weil man weiß, wo es hingehen soll. Vermeidungsziele beinhalten dagegen eine Wegbewegung von etwas. Es gibt kein klares Ziel, das man im Auge haben kann, weil das Ziel negativ definiert ist. (...) Man kann nie sicher sein, das Ziel erreicht zu haben, man darf mit der Aufmerksamkeit nicht nachlassen. Bei Annäherungszielen ist es viel leichter zu beurteilen, wie weit man vom Ziel entfernt ist und wann man es erreicht hat.“ (Grawe, 2004, S. 236).

Beispiel für ein Vermeidungsziel:

„Ich will in der Präsentation auf keinen Fall aufgeregt sein.“

Beispiel für ein Annäherungsziel:

„Ich trage die Präsentation ruhig vor.“

Wünsche werden Ziele

Was ist mein Wunsch?

.....

Auf diesem Arbeitsblatt werden dir ein paar Fragen gestellt, die dich dabei unterstützen sollen, aus deinem Wunsch ein Ziel zu formulieren. Das Modell der S.M.A.R.T.en Ziele eignet sich hierfür sehr gut:

S: Was will ich konkret erreichen?

.....
S: Was will ich genau tun, um meinen Wunsch umzusetzen?

.....
S: Wann, wo und mit wem will ich den Wunsch umsetzen?

.....
M: Woran erkenne ich, wenn sich mein Wunsch erfüllt hat?

.....
A: Was habe ich davon, wenn sich mein Wunsch erfüllt?

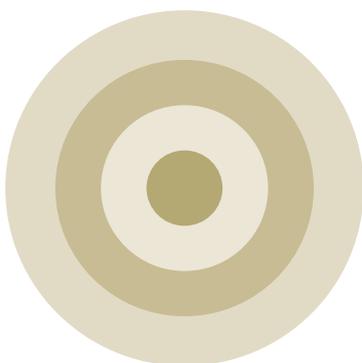
.....
A: Was ist mir wichtig daran, den Wunsch umzusetzen?

.....
R: Kann ich die Umsetzung aus eigener Kraft schaffen?

.....
T: Zu diesem Zeitpunkt will ich meinen Wunsch umgesetzt haben:

.....
T: Bis mache ich Folgendes:
(hier den ersten kleinen Schritt auf dem Weg eintragen)

Formuliere nun dein Ziel anhand der S.M.A.R.T-Kriterien. Denke daran, dass es positiv und als Annäherungsziel formuliert ist.



.....

.....

.....

Mein Mottoziel

1. Mein S.M.A.R.T.-Ziel:
2. Welches Wunschelement hat Eigenschaften, die ich für die Erreichung meines Zieles gut nutzen könnte? Du kannst bis zu drei Wunschelemente benennen und diese in jeweils einen der Wunschelementeballoons schreiben.
3. Notiere in Stichworten, was deine positiven Assoziationen zu deinen Wunschelementen sind in den dazugehörigen Ballons.
4. Hole dir im nächsten Schritt Ideen zu deinen Wunschelementen von zwei deiner Mitschüler ein und lasse sie in die entsprechenden Ballons schreiben.

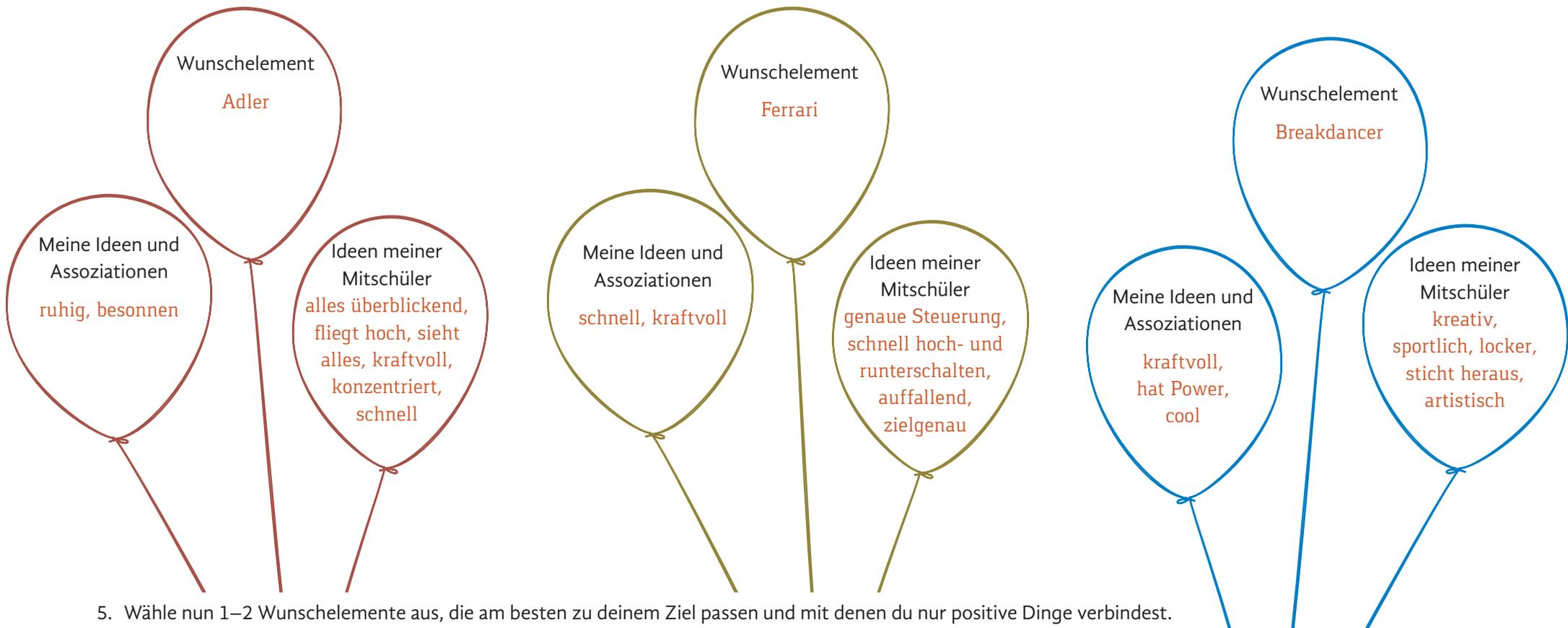
The form consists of three identical groups of balloons, each representing a different color: red, olive green, and blue. Each group has three balloons. The top balloon in each group is labeled 'Wunschelement' and contains two horizontal dotted lines for writing. The two side balloons are labeled 'Meine Ideen und Assoziationen' and 'Ideen meiner Mitschüler' respectively, and each contains two horizontal dotted lines for writing. The balloons are connected to a central point at the bottom, from which a single line descends to the next instruction.

5. Wähle nun 1–2 Wunschelemente aus, die am besten zu deinem Ziel passen und mit denen du nur positive Dinge verbindest.
6. Formuliere abschließend einen Motto-Zielsatz, der dein(e) Wunschelement(e) und die für dich passendsten Assoziationen von dir und deinen Mitschülern enthält. Achte darauf, dass der Zielsatz in der Gegenwart formuliert ist (Beispiel: „Ich bin in meiner Prüfung so konzentriert wie ein Löwe auf der Jagd“ statt „In meiner Prüfung werde ich konzentriert sein.“)

.....

Mein Mottoziel – Beispiel

1. Mein S.M.A.R.T.-Ziel: **Ich werde am kommenden Freitag stark und ruhig in meine Mathematikprüfung gehen.**
2. Welches Wunschelement hat Eigenschaften, die ich für die Erreichung meines Zieles gut nutzen könnte? Du kannst bis zu drei Wunschelemente benennen und diese in jeweils einen der Wunschelementeballoons schreiben.
3. Notiere in Stichworten, was deine positiven Assoziationen zu deinen Wunschelementen sind in den dazugehörigen Ballons.
4. Hole dir im nächsten Schritt Ideen zu deinen Wunschelementen von zwei deiner Mitschüler ein und lasse sie in die entsprechenden Ballons schreiben.



5. Wähle nun 1–2 Wunschelemente aus, die am besten zu deinem Ziel passen und mit denen du nur positive Dinge verbindest.
6. Formuliere abschließend einen Motto-Zielsatz, der dein(e) Wunschelement(e) und die für dich passendsten Assoziationen von dir und deinen Mitschülern enthält. Achte darauf, dass der Zielsatz in der Gegenwart formuliert ist (Beispiel: „Ich bin in meiner Prüfung so konzentriert wie ein Löwe auf der Jagd“ statt „In meiner Prüfung werde ich konzentriert sein.“)

In meiner Mathematikprüfung bin ich konzentriert und besonnen wie ein Adler und steuere zielgenau und kraftvoll wie ein Ferrari auf eine gute Note zu.

Hintergrundinfo Mottoziele

Mottoziele beruhen auf den neuesten motivationspsychologischen und neurobiologischen Erkenntnissen. Als neuer Zieltyp wurden sie im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) entwickelt (Storch & Faude-Koivisto, 2014; Storch, 2009). Nach Storch lassen sich Ziele grundsätzlich danach unterscheiden, was sie adressieren:

- eine Haltung/innere Verfassung
- ein Ergebnis
- ein Verhalten.



Die Zielpyramide (angelehnt an: Storch, 2014, S. 254)

Die meisten unserer Ziele sind ergebnisorientiert. Wir versuchen sie mit bestimmten Handlungen zu erreichen. Dabei gehen wir kognitiv vor: Wir formulieren die Ziele (z. B. S.M.A.R.T.), leiten notwendige Schritte ab und versuchen, diese umzusetzen. Aber es hapert oft an der Umsetzung. Storch & Faude-Koivisto zufolge sind Menschen zwar zu Beginn dieses Prozesses meist hochmotiviert (wenn sie mit leuchtenden Augen das Ziel formulieren), aber sowohl Stimmung als auch Motivation sinken häufig bei der konkreten Planung. Die Ressourcenaktivierung wird in diesem Moment unterbrochen, da man sich auf die konkrete, kognitiv gesteuerte Verhaltensebene begibt.

Mottoziele dagegen spiegeln innere Einstellungen (die Haltung) eines Menschen wider und erhalten so die Ressourcenaktivierung (Storch, 2014). Durch bildhafte Elemente, die eine Ebene in den Schülern anspricht, die wir Erfahrungsgedächtnis (Erklärung s. u.) nennen, haben sie einen sehr motivierenden Charakter (die leuchtenden Augen können bestehen bleiben).

Auch sprachlich werden Mottoziele anders ausgedrückt als S.M.A.R.T.e-Ziele (Storch & Faude-Koivisto):

- Statt auf einen Endzustand in der Zukunft zu zielen, werden sie in der Gegenwart formuliert.
- Sie werden nicht nüchtern, konkret und spezifisch formuliert, sondern allgemein, bildhaft und metaphorisch.
- Sie werden mit Wunschelementen verknüpft.

Hintergrundinfo Mottoziele

Beispiel für ein S.M.A.R.T.-Ziel:

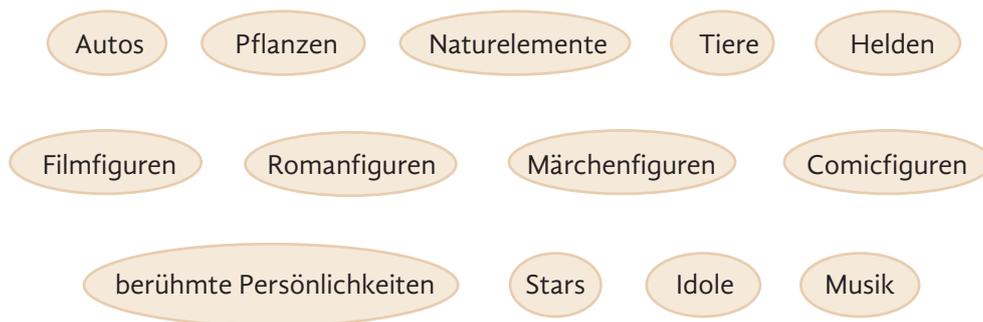
„Bei meiner Präsentation am nächsten Mittwoch werde ich ruhig und überzeugend vor meinen Mitschülern auftreten.“

Beispiel für ein Motto-Ziel:

„Bei meiner Präsentation am nächsten Mittwoch bin ich ruhig wie ein Fels in der Brandung und überzeuge kraftvoll wie ein Ferrari auf der Rennstrecke.“

Die sogenannten Wunschelemente in Bildform werden dazu genutzt, die unbewussten Anteile des Gehirns in die Zielarbeit einzubinden und somit die Umsetzung der Ziele zu erleichtern. Die Bildauswahl geschieht dabei anhand dessen, was wir im Körper erleben (den sogenannten Somatischen Markern) – nicht durch den Verstand. Die Schüler werden aufgefordert, sich die Wunschelemente auszuwählen, deren Eigenschaften ihnen für ihr persönliches Ziel nutzen könnten (z. B. die Kraft von Superman, die Ruhe eines Bergsees, die Schnellkraft eines Geparden, die Eleganz eines Rennautos).

Wunschelemente können z. B. sein:



Extensions- bzw. Erfahrungsgedächtnis

Das Erfahrungsgedächtnis ist nach Storch & Faude-Koivisto ein Typ von Gedächtnis, in dem die gesamte Lebenserfahrung eines Menschen gespeichert ist. Kuhl bezeichnet dieses als „ein Funktionssystem, das assoziative Netzwerke aller autobiographischen Erfahrungen, Bedürfnisse, Motive, aktuelle Befindlichkeit, Ziele, Normen und Werte einer Person enthält.“ (zit. in Storch, 2014, S.248/249). Die starke neuronale Ausdehnung in viele Gehirnbereiche und eine enge Anbindung an das autonome Nervensystem machen es möglich, dass z. B. ein einziger Geruch oder ein einziges Bild eine Assoziation/Erinnerung hervorrufen kann (z. B. der Geruch eines bestimmten Parfums erinnert an die erste Liebe).

Somatische Marker

Dieser vom Hirnforscher Antonio Damasio (1994, zit. in Storch, 2009) eingeführte Begriff bezieht sich auf die Bewertungssignale unseres Körpers, z. B. das „flaue Gefühl im Magen“, wenn man zum Zahnarzt muss, oder die „Schmetterlinge im Bauch“, wenn man verliebt ist. Unser Körper reagiert immer, wir müssen nur lernen, darauf zu hören.

Schritte zum Ziel



4. Schritt

.....
.....



3. Schritt

.....
.....



2. Schritt

.....
.....



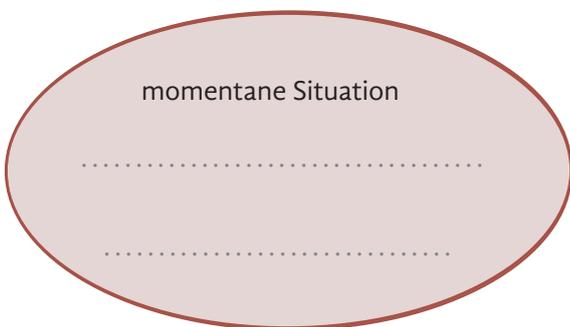
1. Schritt

.....
.....



momentane Situation

.....
.....



Wenn-Dann-Plan

Wenn ...

dann ...

Beispiel:
... ich in der Prüfungssituation Angst bekomme, dass ich es nicht schaffe,
...



Beispiel:
... atme ich dreimal tief durch, erinnere mich an meine letzte erfolgreiche Prüfung und mache mich Schritt für Schritt ans Werk.

Empty box for 'Wenn' condition



Empty box for 'dann' action

Empty box for 'Wenn' condition



Empty box for 'dann' action

Empty box for 'Wenn' condition



Empty box for 'dann' action

Empty box for 'Wenn' condition



Empty box for 'dann' action

Empty box for 'Wenn' condition



Empty box for 'dann' action