

Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben

Förderung der Resilienz in der Schule

1. Hinweise zur Benutzung dieses Moduls	10
2. Das Konzept der Gesundheitsfördernden Schule	12
3. Resilienz fördern	16
4. Checkliste zur Stärkung der Resilienz	21
5. MindMatters im Kollegium	22
6. Hinweise zu den Unterrichtseinheiten	23
Teilmodul 1: Coping – Konstruktiver Umgang mit Stress	31
Intentionen des Teilmoduls	32
Unterrichtseinheit 1.1: Bedeutung geben	33
Unterrichtseinheit 1.2: Stressige Selbstgespräche	37
Unterrichtseinheit 1.3: Jammern, Hoffen oder Schaffen	41
Unterrichtseinheit 1.4: Hilfe bekommen	46
Unterrichtseinheit 1.5: Es aussprechen können	50
Unterrichtseinheit 1.6: Jungen und Mädchen	55
Unterrichtseinheit 1.7: Die Meinung der Expertinnen und Experten	58
Teilmodul 2: Fang den Stress!	63
Intentionen des Teilmoduls	64
Unterrichtseinheit 2.1: Gruppenunterstützung	65
Unterrichtseinheit 2.2: Vertrauen	67
Unterrichtseinheit 2.3: Entspannungsübungen	68
Unterrichtseinheit 2.4: Schutzschichten	72
Unterrichtseinheit 2.5: Unterstützende Strukturen	74
Unterrichtseinheit 2.6: Ziele setzen	76
Unterrichtseinheit 2.7: Schwere Entscheidungen	78
Unterrichtseinheit 2.8: Konfliktkarten	81
Literaturverzeichnis	84
Hilfreiche Websites und Materialien zum Thema Stress	85

6.4 Icon-Übersicht für das Modul «Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben»

UNTERRICHTS-EINHEIT	S.	SPRACHLICH-KEIT			NIVEAU			ACHTSAMKEIT HETEROGENITÄT PARTIZIPATION		LERN- BE- GLEI- TUNG
		ABC	Augen Mund Ohren	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Blume	Personen	Gruppen	
Teilmodul 1: Coping – Konstruktiver Umgang mit Stress										
1.1 Bedeutung			•		•		•	•		•
1.2 Stressige Selbstgespräche			•		•		•			
1.3 Jammern, Hoffen und oder Schaffen			•		•		•			•
1.4 Hilfe bekommen		•			•		•			•
1.5 Es aussprechen können			•		•				•	
1.6 Jungen und Mädchen		•				•			•	•
1.7 Die Meinungen der Expertinnen und Experten			•			•			•	
Teilmodul 2: Fang den Stress!										
2.1 Gruppenunterstützung			•	•						
2.2 Vertrauen			•	•				•		
2.3 Entspannungsübungen			•	•			•			
2.4 Schutzschichten			•	•			•			
2.5 Unterstützende Strukturen			•		•					
2.6 Ziele setzen			•	•						
2.7 Schwere Entscheidungen			•		•			•		
2.8 Konfliktkarten		•	•			•				•

6.5 Lehrplan 21-Bezug: Übersicht über alle Teilmodule

Lehrplan 21 Überfachliche Kompetenzen	Alle Teilmodule	Teilmodul 1: Coping –Konstruktiver Umgang mit Stress	Teilmodul 2: Fang den Stress!
Personale Kompetenzen			
Selbstreflexion	▪	▪	▪
Selbstständigkeit	▪	▪	▪
Eigenständigkeit	▪	▪	▪
Soziale Kompetenzen			
Dialog- und Kooperationsfähigkeit	▪	▪	▪
Konfliktfähigkeit	▪	▪	▪
Umgang mit Vielfalt	▪	▪	▪
Methodische Kompetenzen			
Sprachfähigkeit	▪	▪	▪
Informationen nutzen	▪	▪	▪
Aufgaben/Probleme lösen	▪	▪	▪

Lehrplan 21 Fachliche Kompetenzen	Alle Teilmodule	Teilmodul 1: Coping –Konstruktiver Umgang mit Stress	Teilmodul 2: Fang den Stress!
Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG)	1.2. 11.1.	▪	▪
Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH)	4.1.	▪	▪
Ethik, Religionen, Gemeinschaft (ERG)	5.1. 5.5. 5.6.	▪	▪