Stress und Stresskiller



Merke:

Stressmacher = Wodurch Stress ausgelöst wird (z.B. Streit, Prüfung, zu wenig Schlaf)
Gefühl = Was ich dabei fühle (z.B. Angst, Ärger, Traurigkeit)
Stressreaktion = Was im Körper und im Kopf passiert (z.B. Herzklopfen oder Grübeln)

1) Was stresst dich?

Mit der folgenden Tabelle kannst du herausfinden, welche Stressmacher bei dir häufig zu Stress führen. Stressmacher lassen sich in vier Bereiche einteilen.
Kreuze alles an, was auf dich zutrifft.

Stressmacher in deinem Alltag (Soziale Auslöser)	**Stressmacher in deinem Körper** (Körperliche Auslöser)
☐ Streit	☐ Schmerzen
☐ Gruppenzwang / dazu gehören wollen	☐ Zu wenig Schlaf
☐ Ausgrenzung	☐ Hunger
☐ Kritik durch andere	☐ Zu wenig Bewegung
☐ Beleidigung	☐ Ungesund essen
☐ Bedrohung	☐ Krankheit
☐ Zu viel auf einmal in zu wenig Zeit	☐ _____
☐ _____	

Zutreffende Punkte ankreuzen. ✗

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Stressmacher deiner Gedanken & Erinnerungen (Innere Auslöser)	**Schwere Lebensereignisse**
☐ Zweifel an sich selbst	☐ Trennung der Eltern
☐ Sorgen über die Zukunft	☐ Tod einer nahestehenden Person
☐ Schlechte Erinnerungen	☐ Schwere Krankheit (eigene / Familie)
☐ Alles perfekt machen wollen	☐ Mobbing
☐ Einsamkeitsgefühl	☐ Umzug / Schulwechsel
☐ Grübeln / von bestimmten Gedanken nicht loskommen	☐ Gewalt erlebt
☐ _____	☐ _____

Hier geht es weiter.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

2) Welches Gefühl steckt dahinter?

Wähle einen Stressmacher aus der Tabelle oben aus. Überlege dir eine bestimmte Situation, in der du diesen Stressmacher schon einmal erlebt hast. Was hast du in dieser Situation gefühlt? Es können mehrere Gefühle gleichzeitig sein — und genau das macht Stress oft so anstrengend.

Kreuze alle Gefühle an, die du in dieser Situation gefühlt hast.

X	Gefühl	Woran du es erkennst
😰	Angst / Sorge	An das Schlimmste denken (z.B. „Was, wenn alles schiefgeht?“), Kloß im Hals, Druck auf der Brust, Herzklopfen, Weglaufen wollen
😡	Ärger / Wut	Hitze, Anspannung, Lust zu schreien oder etwas kaputt zu machen
😭	Traurigkeit	Gefühl von Schwere, Rückzug, Weinen, keine Energie
😵‍💫	Überforderung	Zu viel auf einmal, Kopf ist leer, „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“
😳	Scham / Peinlichkeit	Verstecken wollen, rote Wangen, „Ich bin nicht richtig.“
	Etwas anderes:	_____

Bitte hier Emoji einzeichnen.

Merke:
Gefühle sind weder gut noch schlecht — sie sind Signale.
Sie zeigen dir, was du gerade brauchst. Angst ruft nach Sicherheit, Ärger nach Veränderung, Traurigkeit nach Trost, Überforderung nach Hilfe.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

3) Wie zeigt sich Stress bei dir?

Jeder Mensch merkt Stress anders. Die Alarmzeichen können im Körper, in den Gedanken oder im Verhalten auftreten. Welche kennst du von dir?

Im Körper

- ☐ Schneller Herzschlag
- ☐ Schwitzen
- ☐ Zittern
- ☐ Kopfschmerzen
- ☐ Übelkeit / Bauchweh
- ☐ Angespannte Muskeln
- ☐ Flache, schnelle Atmung

In den Gedanken

- ☐ Von bestimmten Gedanken nicht loskommen
- ☐ Kein klarer Kopf
- ☐ Negatives Denken, z.B. “Bestimmt geht alles schief.”
- ☐ Vergesslichkeit
- ☐ Kritik an sich selbst, z.B. “Ich mache immer alles falsch.”

Im Verhalten

- ☐ Sich zurückziehen
- ☐ Gereiztsein / Streit suchen
- ☐ Nicht schlafen können
- ☐ Zu viel/ zu wenig essen
- ☐ Aufgaben aufschieben
- ☐ Viel Handy / Bildschirm

Kreuze die Warnsignale an, die du von dir kennst.

Schreibe in eigenen Worten auf, wie es sich angefühlt hat.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

4) 2 Wege, mit Stress umzugehen

Merke:
Wenn du Alarmzeichen bei dir wahrnimmst, ist es wichtig, etwas zu tun.
Was genau du tun kannst, erfährst du bei der folgenden Übung.

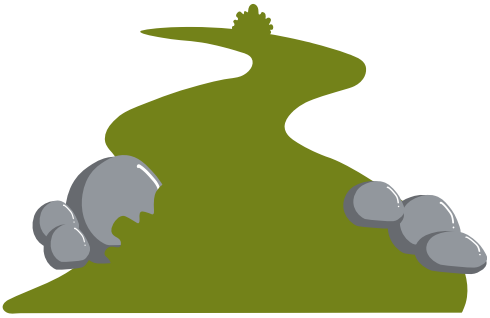
Aufgabe 1: Sieh dir die beiden Wege an, wie du mit Stress umgehen kannst.



Weg 1: Den Stressmacher verändern

Passt, wenn du den Stressmacher beeinflussen kannst:

- Terminchaos → Tages- oder Wochenplan mit Pausen schreiben
- Lauter Bus → Kopfhörer aufsetzen
- Streit mit Freund:in → ein klärendes Gespräch suchen
- Zu viele Aufgaben → das Wichtigste zuerst tun, um Hilfe bitten
- Hunger / zu wenig Schlaf → essen, schlafen



Weg 2: Mit der Stressreaktion umgehen

Passt, wenn du den Stressmacher nicht ändern kannst, oder wenn du erstmal runterkommen musst:

- Atemübung (z.B. 4 Sek. einatmen, 7 Sek. Luft anhalten, 8 Sek. ausatmen)
- Bewegung: z.B. Joggen, Spazieren
- Musik, Podcast oder Hörbuch hören
- Baden, duschen
- Malen, zeichnen, lesen
- Stärkende Sätze: „Ich bin stark, ich schaffe das."

= Stresskiller

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weg 1: Den Stressmacher verändern

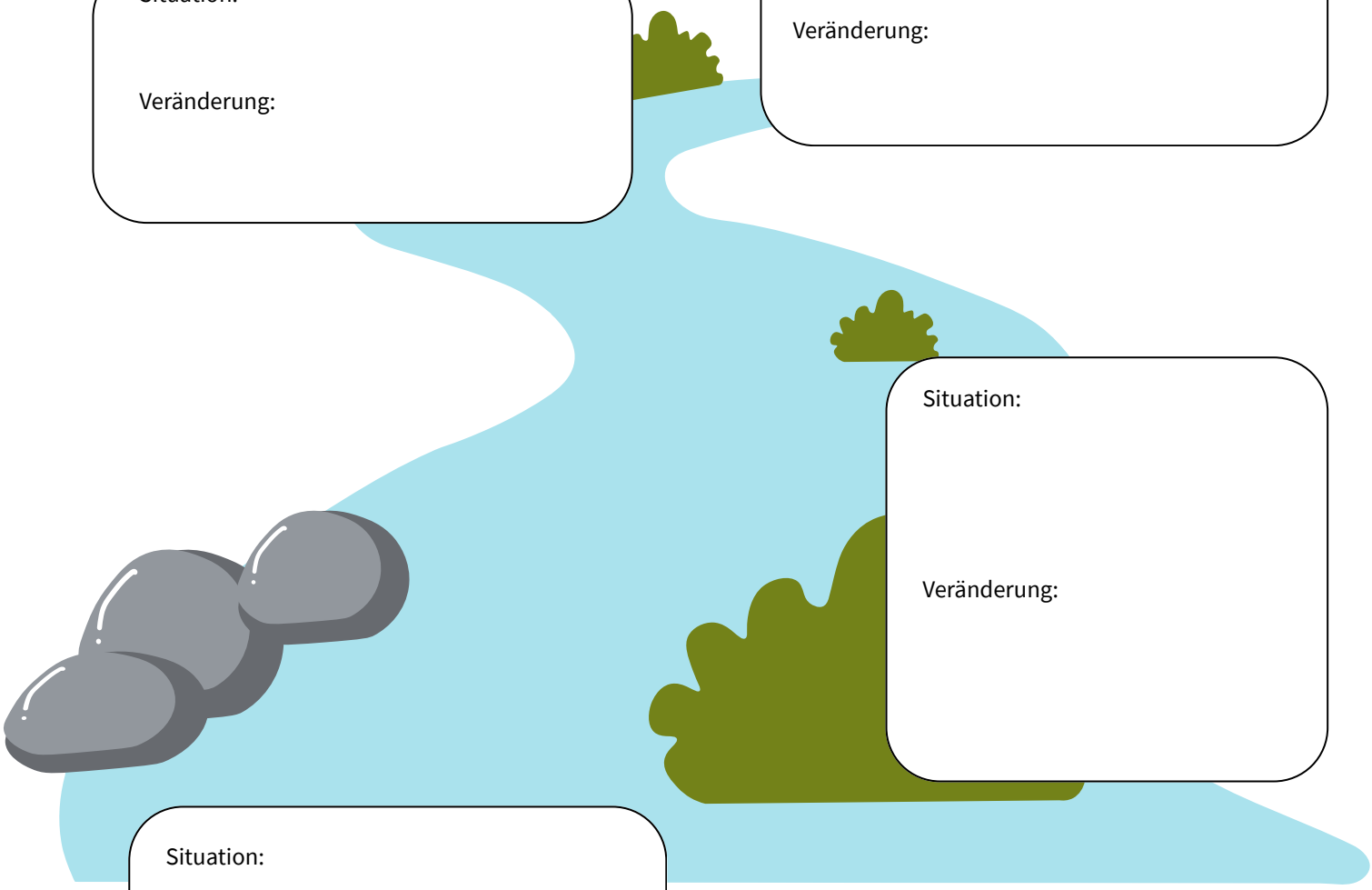
Aufgabe 2: Schreibe weitere Stressmacher auf, die sich verändern lassen, und wie diese Veränderung aussehen könnte.

Situation:

Veränderung:

Situation:

Veränderung:



Situation:

Veränderung:

Situation:

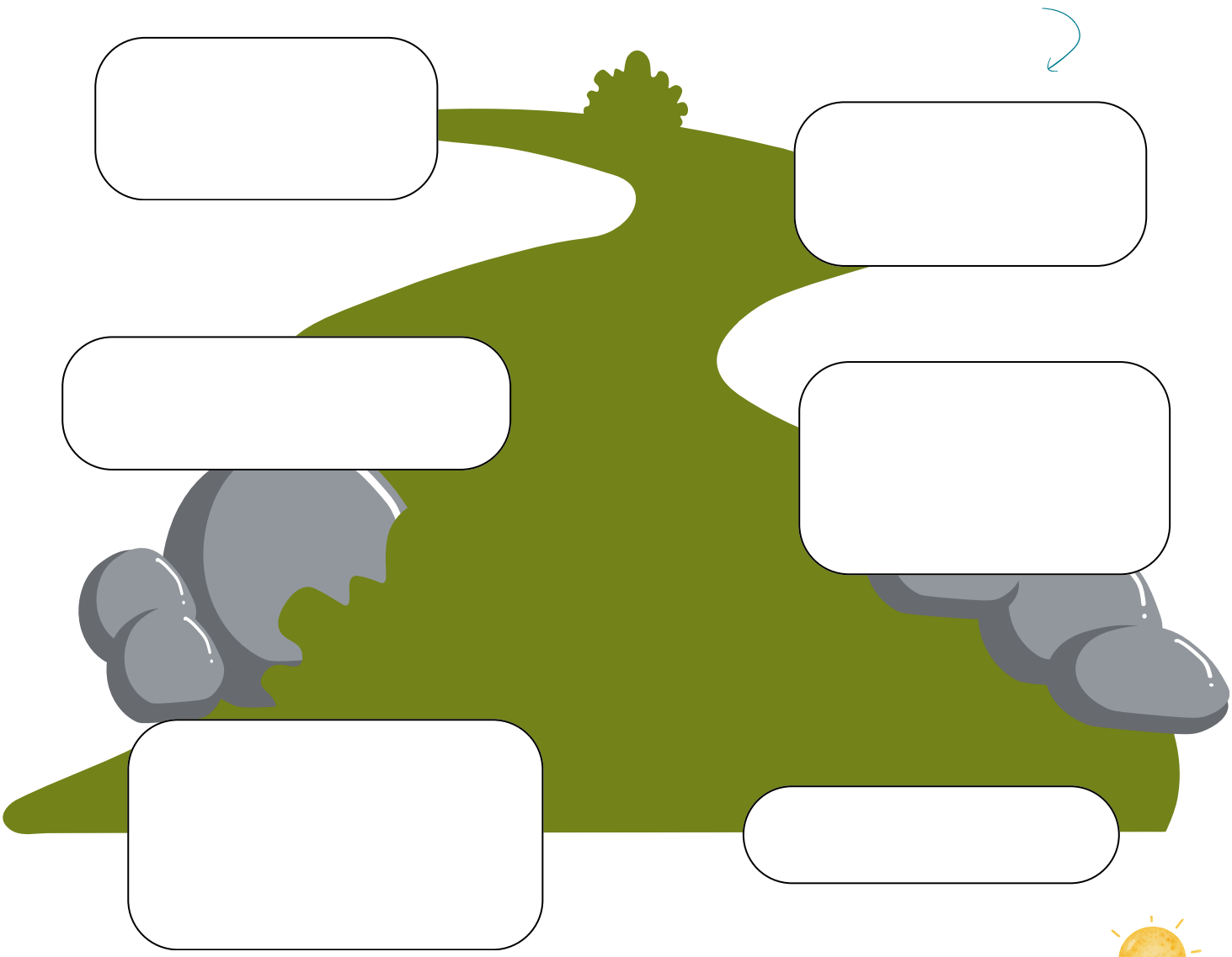
Veränderung:

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Weg 2: Mit der Stressreaktion umgehen

Aufgabe 3: Sammle alle Stresskiller, die du bereits nutzt. Was hilft dir dabei, dich zu entspannen?

Challenge: Wähle für heute eine Strategie aus und probiere sie aus. Je öfter du sie übst, desto leichter wird es dir fallen, sie auch dann einzusetzen, wenn ein Stressmacher hinzukommt.



Merke:
Wenn dein Gefühl Ärger oder Überforderung ist, hilft oft Weg 1 (etwas verändern). Wenn dein Gefühl Angst oder Traurigkeit ist, hilft meist erst Weg 2, um zur Ruhe zu kommen, und danach Weg 1.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend