

# MODUL 1

## Wie komme ich besser klar



**UNTERRICHTSMODULE**  
zur Ressourcenstärkung  
von Kindern und Jugendlichen  
[www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at)



Gefördert aus den Mitteln von  
Gesundheitsförderung 21+

 **Bundesministerium**  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Impressum

Herausgegeben von:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft  
und Forschung, Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz und Österreichischem  
Jugendrotkreuz

Autorin: Dr. Sonja Schuch

Redaktion:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs  
Schulen

Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien

Tel.: 01/58900-372

E-Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)

[www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Veröffentlicht: 2021

# „Ich schaffe das!“

## Didaktische Hinweise

### Struktur der Unterrichtsvorschläge

Die Unterrichtsvorschläge beinhalten Anregungen für Gruppendiskussionen, Einzel- und Kleingruppenarbeiten, einen Arbeitsauftrag für zuhause und eine Abschlussreflexion. Der Arbeitsauftrag für zuhause dient dazu, neue Handlungsstrategien im gewohnten Alltag auszuprobieren. Die Abschlussreflexion ist ein wichtiger Gradmesser dafür, wie es den Schülerinnen und Schülern geht und ob es weiterer Unterstützung bedarf.

### Notizheft anlegen

Die Schülerinnen und Schüler bekommen regelmäßig Arbeitsaufträge für zuhause, z.B. Erfahrungen mit neuen Konzentrationsstrategien protokollieren oder ein Motivationstagebuch führen. Es lohnt sich, wenn sie sich dafür ein dünnes A5-Heft anschaffen, in dem sie alles festhalten.

### Üben und Zeit geben

Üben und wiederholen hilft Schülerinnen und Schülern neue Inhalte zu verinnerlichen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern die Zeit, die sie brauchen, um eigenes Verhalten zu hinterfragen und Neues auszuprobieren. Bieten Sie bei Bedarf Hilfestellung und Feedback an.

### Nachfragen und in Erinnerung rufen

Fragen Sie auch nach Absolvierung des Unterrichtsvorschlags regelmäßig nach, wie es Ihren Schülerinnen und Schülern mit den besprochenen Themen geht. So sorgen Sie dafür, dass die Themen in Erinnerung bleiben und die Bemühungen der Schülerinnen und Schüler nicht im Sande verlaufen. Sie können das beispielsweise in regelmäßigen Gesprächsanlässen, die es bereits an Ihrer Schule gibt, integrieren, z.B. im Montagmorgenkreis.

### Erfahrungsaustausch fördern und Ergebnisse festhalten

Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe kann für Kinder und Jugendliche entlastend sein, wenn sie feststellen, dass Gleichaltrige mit ähnlichen Problemen kämpfen. Notieren Sie gemeinsam besprochene Inhalte auf einem Flipchart oder einem Bogen Packpapier. Das bietet die Möglichkeit, wichtige Inhalte im Klassenraum für alle sichtbar aufzuhängen oder sie zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu besprechen. Als Alternative kann ein Online-Pinwand-Tool, wie z.B. Padlet (<https://padlet.com>), zum Sichern der Ergebnisse verwendet werden.

## Rituale einführen

Für die Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorschläge empfehlen wir, zu Beginn und am Schluss Rituale einzuführen. Das bietet Orientierung und signalisiert den Start bzw. das Ende der „Ich schaffe das!“-Einheit.

Achtsamkeitsübungen eignen sich gut dafür. Im Anschluss finden Sie zwei Vorschläge. Sie können auch bekannte Rituale nutzen oder Entspannungs-, Bewegungs-, Konzentrations- und Stilleübungen, mit denen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits vertraut sind.

### INFOBOX

#### Achtsamkeit ist die Basis aller Skills und bedeutet

- wahrnehmen, benennen, teilwerden dessen, was man gerade tut,
- annehmen, ohne zu werten (kein Gut/Böse, Richtig/Falsch),
- im Moment bleiben,
- konzentriert bleiben, sich nicht ablenken lassen,
- umsichtig sein, Ziele im Blick behalten.

### VORSCHLAG 1 – Augen ausruhen

Lesen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Anweisungen vor:

- „Atmet ruhig ein und aus und achtet darauf, auch während der Übung den Atem nicht anzuhalten.“
- Konzentriert euch auf eure Augen und macht diese fest zu.
- Lasst die Augenlider nun locker, ohne die Augen zu öffnen (10–20 Sekunden).
- Wiederholt diesen Ablauf dreimal.
- Öffnet eure Augen und seht euch um.
- Reibt die Handflächen aneinander, bis sie warm werden. Legt nun die Hände ganz sanft über die geschlossenen Augen, sodass die Handballen auf euren Backenknochen liegen, aber ohne auf die Nase zu pressen.
- In diesem dunklen Augenhäus könnt ihr nun eure Augen öffnen und weiter tief und ruhig aus- und einatmen.
- Nehmt eure Hände langsam von den Augen weg.“

(nach DÄSTER 2014)

## VORSCHLAG 2 – Zwei Bälle

Sie benötigen für diese Übung zwei kleine Bälle. Diese werden gleichzeitig in der Gruppe hin und her geworfen. Dabei wird nicht geredet. Die Regeln lauten:

- Ich kann den Ball nur dann zu einer anderen Person werfen, wenn diese gerade zu mir schaut. Ich muss also darauf achten, wer mich gerade anschaut.
- Wenn ich keinen Ball habe, muss ich auf die Personen achten, die gerade einen Ball besitzen, und diese anschauen, damit sie eine Chance haben, mir den Ball zuzuwerfen.

(nach AUER von, BOHUS 2017, S. 391)

### Abschlussrunde

Machen Sie am Ende eines Unterrichtsvorschlags eine Abschlussrunde im Sinn einer Reflexion. Sie finden entsprechende Vorschläge bei den einzelnen Unterrichtsbeispielen. Darüber hinaus können Sie diese und ähnliche Fragen verwenden:

- Wie war deine Woche bisher?
- Wo hast du Fortschritte gemacht?
- Was probierst du regelmäßig aus?
- Was tut dir gut?

Das Ende einer Übung ist zudem eine gute Gelegenheit nachzufragen, ob die Schülerinnen und Schüler dieses Thema weiter vertiefen möchten, bevor Sie zum nächsten Unterrichtsvorschlag oder zum nächsten Modul wechseln. Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.ich-schaffe-das.at](http://www.ich-schaffe-das.at).

### HINWEIS:

Wenn Sie bei Ihren Schülerinnen und Schülern eine Veränderung bemerken, die Ihnen Sorgen macht und die nach (ca. 2) Wochen noch immer besteht, wie z.B. dauerhaft schlechte Stimmung und deutliche Veränderungen im Verhalten im Unterricht und im Umgang mit den Klassenkolleginnen und Klassenkollegen, dann nehmen Sie Kontakt mit Fachleuten auf, z.B. Schulpsychologen und Schulpsychologinnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen.

(WHO, UNICEF 2021)



## Besser klarkommen

### Einführung

Ob und wie Kinder und Jugendliche im Schulalltag zurechtkommen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Persönliche, familiäre und sozioökonomische Faktoren, aber auch die Schule selbst und das Verhalten der Lehrkräfte spielen dabei eine Rolle.

Im Laufe ihrer Schulzeit entwickeln Kinder und Jugendliche einen individuellen Lernstil und Strategien, um mit den schulischen Anforderungen umzugehen. Hoffnung auf Erfolg, Furcht vor Misserfolg und bisherige Selbstwirksamkeitserfahrungen sind prägend. Machen Schülerinnen und Schüler die Erfahrung, dass es ihnen durch eigene Anstrengung (d.h. durch Geduld, Ausdauer und Durchhaltevermögen) gelingt, eine Lernaufgabe zu lösen, dann wirkt das motivierend. Sind ihre Anstrengungen hingegen nicht zielführend und von Misserfolgen geprägt, sinkt das Selbstvertrauen und sie fühlen sich entmutigt.

In diesem Modul legen wir den Fokus auf die Stärkung jener Ressourcen, die Schülerinnen und Schülern helfen können im Schulalltag gut zurechtkommen. Die vier Unterrichtsvorschläge befassen sich mit folgenden Themen:

#### INFOBOX

**Selbstwirksamkeit:**  
die Überzeugung durch eigenes Handeln erwünschte Ergebnisse und Ziele zu erreichen, Misserfolge zu überwinden und schwierige Probleme zu bewältigen

### Motivation steigern

**Unterrichtsvorschlag 1 „Motiviert lernen“**

### Konzentrationsfähigkeit üben

**Unterrichtsvorschlag 2 „Konzentriert bei der Sache sein“**

### Struktur und Organisation für einen guten Überblick

**Unterrichtsvorschlag 3 „So behältst du den Überblick“**

### Methoden der Stressbewältigung

**Unterrichtsvorschlag 4 „Stress, lass nach“**

## Motivation

Motivation spielt neben effektivem Wiederholen, Üben, Planen, Ordnen und Strukturieren eine wichtige Rolle beim Lernen. Fehlende Motivation ist eine Schwierigkeit, mit der Schülerinnen und Schüler häufig im Schulalltag zu kämpfen haben. Das kann verschiedene Ursachen haben, z.B. weil das Thema nicht interessant erscheint, weil man die Aufgabenstellung nicht versteht oder weil es so viel zu tun gibt und man gar nicht weiß, wo man anfangen soll. Es kann frustrierend und anstrengend sein, Aufgaben ohne Motivation zu erledigen. Motiviertes Lernen fällt leichter, wenn

### INFOBOX

**Motivation:**  
die Bereitschaft Arbeit, Zeit und Energie zu verwenden, um ein Ziel zu erreichen

- man ein kurzfristiges Ziel vor Augen hat.
- es gelingt sich für das Thema zu interessieren.
- die Stoffmenge durch gute Planung überschaubar bleibt.
- man weder über- noch unterfordert ist.
- man sich belohnt, wenn etwas erledigt ist.
- man zuversichtlich ist und mit einer positiven Einstellung an die Sache herangeht.

(nach APPEL et al. 2019)

## Konzentrationsfähigkeit

Die Fähigkeit sich zu konzentrieren ist nicht immer gleich. Sie ändert sich im Tagesverlauf, hängt von der Art der Tätigkeit ab und der momentanen Verfassung der Schülerinnen und Schüler. So fällt es manchen Kindern und Jugendlichen zwar leicht sich in ein spannendes Computerspiel oder ein interessantes Video zu vertiefen, aber ihre Gedanken schweifen ab, sobald sie sich zur Hausübung setzen.

Innere und äußeren Ablenkungen können unsere Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Wie gut es Schülerinnen und Schülern gelingt, sich in bestimmten Situationen zu konzentrieren, hängt u.a. davon ab, wie sehr sie die Aufgabe interessiert, ob sie Sorgen haben, ob sie von Dingen wie z.B. Handy oder Spielkonsolen abgelenkt werden oder ob sie hungrig und müde sind. Auch Umweltreize wie z.B. Lärm, laute Musik, Unruhe in der Klasse stören die Konzentration. Konzentriert

### INFOBOX

**Konzentration:** seine gesamte Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit, eine Person oder eine Sache zu fokussieren

sein ist anstrengend. Es ist völlig normal, wenn nach einer gewissen Zeit die Konzentration nachlässt. Darum sind Pausen zwischen längeren Aufgaben sinnvoll.

### **Sich gut zu konzentrieren gelingt besser, wenn man**

- regelmäßig eine Pause einlegt, in der man Dinge macht, die wenig Konzentration erfordern, z.B. aus dem Fenster schauen, seine Lieblingsmusik hören;
- beim Lernen verschiedene Arbeitstechniken anwendet, z.B. Mindmaps, Karteikärtchen, Zusammenfassungen;
- Multitasking vermeidet, d.h. nicht verschiedene Dinge gleichzeitig macht, beispielsweise eine Hausübung erledigen und gleichzeitig ein Unterhaltungsvideo anschauen;
- Ablenkungen, die von außen kommen, so gering wie möglich hält, z.B. das Handy während einer Arbeitsphase auf stumm schalten und außer Sichtweite legen;
- Aufmerksamkeit trainiert, z.B. durch Achtsamkeitsübungen;
- darauf achtet, ausreichend zu schlafen.

## **Entlastung durch Struktur und Organisation**

Während eines Schuljahres gibt es Zeiten, in denen besonders viel zu tun ist – mehrere Prüfungen, jede Menge Hausaufgaben, zusätzliche Arbeitsaufträge oder Referate sind zu bewältigen. Die Zeit wird knapp und man hat das Gefühl vor lauter Aufgaben den Überblick zu verlieren. Einfache Strategien zum Organisieren und Planen des Lernalltags können entlastend wirken.

### **Beispiele dafür sind**

- Lern- und Zeitplan erstellen: Die Erstellung eines Lern- und Zeitplans hilft, die zur Verfügung stehende Zeit gut zu nutzen und auf regelmäßige Erholungspausen nicht zu vergessen.
- Unterlagen übersichtlich gestalten: Eine übersichtliche Heftführung, eine ordentliche Arbeitsmappe und vollständige Unterlagen helfen beim Lernen für Prüfungen und Stundenwiederholungen

### **INFOBOX**

**Pausen entlasten das Gehirn, wirken Übermüdung entgegen und bieten Erholung. So lang sollten Pausen sein:**

**Nach 10 Minuten Arbeit –  
Verschnaufpause ca.  
20–30 Sekunden**

**Nach 20–30 Minuten  
Arbeit – Fitnesspause  
ca. 3–5 Minuten**

**Nach 2 Stunden –  
Imbisspause ca.  
20 Minuten**

**Nach 3–4 Stunden –  
Erholungspause 30  
Minuten und mehr**

genauso wie beim Erledigen von Hausaufgaben oder, wenn man etwas nachschlagen möchte.

- Arbeitsplatzgestaltung: Eine geordnete Ablage der Schulsachen und ein aufgeräumter Schreibtisch erleichtern zielgerichtetes Arbeiten, da man nicht erst Zeit mit dem Zusammensuchen aller notwendigen Unterlagen verbringen muss.
- Hervorheben und Strukturieren: Nützliche Hilfsmaterialien, wie z.B. Haftnotiz-Zettel, Markierungsstreifen, Leuchtmarker, Trennblätter, helfen beim Strukturieren und Markieren von Inhalten.
- Schulsachen sorgfältig einpacken: Wer häufig etwas vergisst, muss unnötige Zeit ins Nachschreiben von Unterrichtsstoff investieren.
- Einen Schülerkalender führen: Es lohnt sich, in einem Kalender Schularbeiten- und Prüfungstermine festzuhalten und Abgabetermine zu notieren. Man behält den Überblick und vergisst nicht so leicht einen wichtigen Termin.

## Stressbewältigung

Wenn ein Mensch eine Situation als Bedrohung, Herausforderung, potenzielle Schädigung oder Verlust ansieht, kann Stress entstehen. Zeitdruck, Überforderung, Erfolgsunsicherheit, ein schlechtes Klassenklima, ein Schulwechsel oder schwierige Beziehungen sind die häufigsten Ursachen von Stress für Schülerinnen und Schüler im Schulalltag.

Um Stress zu bewältigen, können emotionsregulierende und problemorientierte Strategien zum Einsatz kommen. Problemorientierte Stressbewältigung bedeutet, dass man versucht die Situation zu verändern oder das Problem zu lösen. Wer beispielsweise regelmäßig in der Früh unter Zeitdruck kommt, könnte das Problem dadurch lösen, dass er oder sie beschließt künftig etwas früher aufzustehen. Emotionsregulierende Strategien zielen darauf ab, das eigene Befinden, das durch die Bewertung der Stresssituation entsteht, zu regulieren und entstehende Gefühle, wie z.B. Wut, Ärger oder Angst, wahrzunehmen, anzuerkennen und konstruktiv damit umzugehen. Dazu gehört, die Bewertung der stressauslösenden Situation zu verändern, Distanz zu schaffen und Ruhe zu bewahren. Das braucht Übung auch in Nicht-Stress-Situationen.

In einer akuten Stresssituation ist es wichtig, sich zu beruhigen und Spannung zu reduzieren. Das ist immer dann notwendig, wenn im Moment weder die Situation verändert noch das Problem sofort gelöst werden kann. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Hochspannung abzubauen. Geeignete Strategien sind z.B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung,

Musik hören genauso wie Ablenkung durch Musizieren, sich durch Bewegung auspowern, ein kniffliges Rätsel lösen oder mit einem Freund, einer Freundin reden.

Es gibt keine generell erfolgreiche Strategie der Stressbewältigung. Vielmehr geht es darum, dass Schülerinnen und Schüler verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten kennen, die sie flexibel, je nach Situation und persönlichem Empfinden, einsetzen können.



### **Ziele des Moduls**

**Schülerinnen und Schüler kennen Voraussetzungen für ein selbstmotiviertes Arbeiten.**

**Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, um sich selbst zu motivieren.**

**Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, dass äußere und innere Faktoren ihre Konzentration beeinträchtigen.**

**Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.**

**Schülerinnen und Schüler kennen Beispiele für die Erstellung einer Aufgabenübersicht.**

**Schülerinnen und Schüler kennen unterstützende Rahmenbedingungen für die Erledigung von schulischen Aufgaben.**

**Schülerinnen und Schüler erkennen, wann sie gestresst sind.**

**Schülerinnen und Schüler kennen Strategien, die sie in Stresssituationen einsetzen können.**

## Unterrichtsvorschlag 1 – Motiviert lernen

### Ziele

- » Schülerinnen und Schüler kennen Voraussetzungen für motiviertes Arbeiten.
- » Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, um sich selbst zu motivieren.

### Dauer

- » 2 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » mehrere Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- » Haftnotiz-Zettel oder Kärtchen, Stifte, evtl. Kleber

## Durchführung

### Teil 1: Motiviert lernen

#### Brainstorming

Beginnen Sie als Einstieg ins Thema mit einem Brainstorming. Fordern Sie Ihre Schülerinnen und Schüler auf, Beispiele aus dem schulischen Alltag zu nennen, in denen es ihnen besonders leicht gefallen ist, eine Aufgabe zu erledigen, Neues zu lernen oder sich am Unterricht zu beteiligen. In diesem Schritt geht es darum, dass Schülerinnen und Schüler über gute Voraussetzungen für motiviertes Arbeiten nachdenken (z.B. Interesse am Thema, die Aussicht auf eine gute Note oder Belohnung seitens der Eltern).

#### **Schreiben Sie dazu folgende Fragen an die Tafel und bitten Sie die Schülerinnen und Schüler um ihre Beiträge:**

- Wann ist es dir leicht gefallen, dich für eine schulische Aufgabe zu motivieren?
- Warum, glaubst du, war das so?

Halten Sie die Ergebnisse auf einem großen Bogen Papier fest. Sie bieten wertvolle Informationen darüber, was Ihre Schülerinnen und Schüler motivieren kann.

## Motivationssätze sammeln und sich selbst loben

Gehen Sie im Anschluss daran auf die Bedeutung einer positiven Einstellung ein und besprechen Sie die motivierende Wirkung von Lob. Eine positive Einstellung ist ein wichtiger Aspekt, um motiviert lernen zu können. Negative Zuschreibungen, wie „Das schaffe ich sowieso nicht!“ oder „Ich will nicht mehr lernen!“, wirken demotivierend und entmutigend. Wer sich selbst aufmunternde Worte sagt und sich nach getaner Arbeit lobt, wird den motivierenden Effekt bald spüren. Eine positivere Formulierung wäre: „Diese Aufgabe mache ich noch fertig, dann habe ich eine Pause verdient.“ Lesen Sie der Klasse ein paar Beispielsätze vor und fordern Sie die Schülerinnen und Schüler danach auf, selbst Motivationssätze zu formulieren.

### Beispiele für Motivationssätze vor der Aufgabe:

- Ich probiere es aus und arbeite, so weit ich komme.
- Ich habe schon früher schwierige Aufgaben gelöst. Das kann ich wieder.
- Wenn ich es jetzt mache, brauche ich nicht mehr daran zu denken.
- Ich schaffe das!

### Beispiele für Lob:

- Toll, dass ich früh genug mit der Vorbereitung beginne.
- Toll, dass ich mich heute so oft am Unterricht beteiligt habe.
- Toll, dass ich diese schwierige Aufgabe nochmal versucht habe und nicht aufgegeben habe.

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Minuten Zeit nachzudenken und schreiben Sie dann alle Beispiele gut sichtbar auf der Tafel, dem Whiteboard oder einem Plakat auf. Damit die Schülerinnen und Schüler die Ergebnisse auch zu Hause verfügbar haben, sollen sie diese in ihr Heft oder auf einen Zettel schreiben.

## Den optimalen Lernort finden

Der Lernort kann ebenfalls die Motivation beeinflussen. Manche Kinder und Jugendlichen lernen gern allein und in Ruhe in ihrem Zimmer; andere arbeiten am liebsten am Küchen- oder Esszimmertisch. Sie mögen es, wenn noch jemand im Raum ist und fühlen sich dort weniger abgelenkt als im eigenen Zimmer, wo ein Computerspiel, spannende Bücher oder andere Spielsachen in Reichweite sind. Diskutieren Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern die Frage, wo sie ihre Aufgaben am liebsten erledigen und für die Schule lernen. Fragen Sie auch nach ungewöhnlichen Orten, die für

die Erledigung von Aufgaben schon einmal genutzt wurden, z.B. ein Buch für den Deutschunterricht in der Badewanne lesen.

Die Schülerinnen und Schüler bilden Kleingruppen und diskutieren 10 bis 15 Minuten über die besten Lernorte. Bitten Sie die Gruppen danach um ihre Diskussionsbeiträge im Plenum. Abschließend überlegen Sie gemeinsam, welche Lernorte an der Schule zur Verfügung stehen (z.B. Bibliothek, eine Sitzecke am Gang, ein Schulgarten, ein Ruheraum) und von den Kindern und Jugendlichen gerne genutzt werden. Halten Sie alle Ergebnisse auf der Tafel oder einem großen Bogen Papier fest. Die Schülerinnen und Schüler notieren sich diese in ihr Heft oder auf einen Zettel.

## **Strategien gegen das Aufschieben**

Wer sich zu viel vornimmt, z.B. den ganzen Nachmittag für einen Test zu lernen, erlebt oft das Gegenteil und begünstigt, dass das Arbeiten auf später verschoben wird. Gedanken wie „nur noch kurz mit Klassenkollegen und Klassenkolleginnen chatten ...“, „nur noch kurz die spannende Stelle im Buch lesen ...“, „nur noch kurz dieses Video zu Ende schauen ...“ kennen die meisten von uns. Und schon widmet man sich einer anderen Tätigkeit, anstatt mit dem Vorhaben zu beginnen. Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern folgende Tipps vor, die ihnen das Anfangen erleichtern sollen, und notieren Sie dazu Stichworte auf einem Flipchart oder Packpapier:

### **TIPP – Zeit einstellen:**

Stell dir einen Wecker auf 10 Minuten ein, erledige eine Aufgabe und wenn der Wecker läutet, entscheidest du, ob du weitermachen möchtest (z.B. für 20 Minuten) oder nicht. Wenn du die ersten 10 Minuten erfolgreich geschafft hast, kann das motivieren, noch ein bisschen Zeit dranzuhängen.

### **TIPP – kurze Zeiteinheiten nutzen:**

Nutze auch kurze Zeiteinheiten, z.B. 10 bis 15 Minuten, um etwas zu erledigen. Oft hindert uns der Gedanke „Es lohnt sich nicht mehr, etwas anzufangen“ daran, auch kurze Zeitspannen, z.B. die halbe Stunde zwischen Sporttraining und Abendessen, zu nutzen. Gerade so kurze Zeiteinheiten eignen sich gut, um etwas durchzulesen oder sich ein paar Vokabeln einzuprägen.

### **TIPP – nicht zögern, anfangen:**

Egal, ob du damit beginnst, was dir leicht fällt, oder mit dem, was du am wenigsten magst, damit du es hinter dir hast. Die Hauptsache ist, du fängst an.

### **TIPP – kleine Portionen einteilen:**

Es kann helfen, sich die Aufgaben bzw. den Lernstoff in kleine Portionen einzuteilen. Dann erscheint der Berg an Aufgaben nicht so groß und die Motivation steigt.

Zum Abschluss können die Schülerinnen und Schüler noch eigene Tipps gegen das Aufschieben ergänzen.

(mod. nach [www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation/189-motivation-sich-fuer-den-anfang-ueberwinden](http://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation/189-motivation-sich-fuer-den-anfang-ueberwinden); GROLIMUND, RIETZLER 2018)

## **Arbeitsauftrag für zuhause**

**Die Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag, in der kommenden Schulwoche sich und ihre Motivation zu beobachten.**

**Wenn es ihnen nicht leicht fällt, sich zu motivieren, sollen sie eine der besprochenen Strategien ausprobieren und sich selbst loben, wenn sie sich angestrengt und etwas erledigt haben.**

**Am Ende des Tages notieren sie in ihrem Heft, ob und welche Strategie ihnen geholfen hat. Dabei berücksichtigen sie folgende Fragen:**

- Wie war meine Motivation heute? (Schulnote 1-5)
- Das habe ich versucht, um mich zu motivieren: ...
- Ist es mir gelungen, mich zu motivieren? Wenn nein, warum nicht? Was habe ich stattdessen probiert?

## Teil 2: Abschlussrunde/Reflexion – Zusammenfassung der Praxistipps

Die Schülerinnen und Schüler berichten von ihren Erfahrungen mit dem Arbeitsauftrag. Fassen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern noch einmal zusammen, was helfen kann, motiviert seine Aufgaben zu erledigen.

### Stellen Sie dazu folgende Fragen:

- Welche Motivationsstrategie hat euch am meisten geholfen?
- Welche Motivationsstrategie möchtet ihr weiterhin anwenden?
- Was hat möglicherweise nicht funktioniert und warum?
- Wie hat das euren Lernprozess beeinflusst?

### Ausblick & Transfer

Fragen Sie alle 2 bis 3 Wochen nach, wie es den Schülerinnen und Schülern damit geht, sich selbst zu motivieren. Rufen Sie bei Bedarf noch einmal die besprochenen Strategien in Erinnerung und geben Sie im Einzelnen Feedback. Bestärken Sie die Kinder und Jugendlichen nicht aufzugeben. Es ist völlig normal, dass man leicht in die gewohnten Handlungsmuster zurückfällt, da es Zeit braucht, um neue Handlungsalternativen zu festigen.

## Unterrichtsvorschlag 2 – Konzentriert bei der Sache

### Ziele

- » Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, dass äußere und innere Faktoren ihre Konzentration beeinträchtigen.
- » Schülerinnen und Schüler lernen Möglichkeiten, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

### Dauer

- » 2 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » mehrere Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- » Haftnotiz-Zettel oder Kärtchen, Stifte, evtl. Kleber

## Durchführung

### Teil 1a: Zum Einstimmen – eine Achtsamkeitsübung

Achtsamkeitsübungen eignen sich, um die Aufmerksamkeit zu trainieren. Achtsam zu sein bedeutet, das, was man gerade tut, bewusst wahrzunehmen. Diese Haltung zu erlernen braucht Zeit und Übung.

#### **Man kann Achtsamkeit gezielt oder spontan üben, z.B. indem man**

- seine Umgebung bewusst wahrnimmt (unterschiedliche Farben der Bäume, Verschiedenheit der Häuserfassaden etc.).
- das genießt, was einen im Moment zufrieden macht, und unangenehme Gefühle loslässt.
- sich auf die Alltagstätigkeiten, die man gerade ausführt, konzentriert, z.B. Geschirr in den Spüler einräumen, Schultasche packen, Tee kochen, und vermeidet viele Dinge gleichzeitig zu tun.
- selbst Musik macht, zeichnet, malt, bastelt oder auf eine andere Weise kreativ ist und sich dabei voll auf diese Tätigkeit konzentriert.

Sich auf den eigenen Atem zu konzentrieren ist eine einfache Übung, die sich jederzeit durchführen lässt. Lesen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern dazu folgenden Text vor:

„Nimm zuerst eine achtsame Sitzhaltung ein: Setz dich auf einen Stuhl auf die vordere Stuhlkante, damit du aufrecht sitzt. Du kannst dir vorstellen, dass sich eine Perlenschnur durch deinen Rücken zieht und ihn aufrecht hält. Stelle die Beine schulterbreit im rechten Winkel hin, sodass die Füße auf dem Boden stehen. Ziehe deine Schultern zuerst nach oben und lass sie dann locker nach hinten unten fallen. Lege deine Hände in den Schoß, dabei wird die linke Hand von der rechten getragen mit den Handflächen nach oben. Wenn du die Augen offen lassen möchtest, ist es sinnvoll, dich auf einen bestimmten Punkt zu konzentrieren und den Blick „weich“ werden zu lassen. Ansonsten kannst du die Augen auch schließen.

In der Übung konzentrierst du dich auf deinen Atem. So kannst du z.B. an der Nase feststellen, wie die Luft kühler einströmt und erwärmt auströmt. Oder du beobachtest, wie dein Bauch sich hebt und senkt. Wenn währenddessen Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen aufkommen, kannst du sie achtsam begrüßen und dann wieder wie Wolken am Himmel wegziehen lassen. Lenke deine Aufmerksamkeit freundlich zu deinem Atem zurück. Es ist vollkommen normal, dass du manchmal abschweifst. Wichtig ist, dass du das Abschweifen nicht bewertest („So ein Mist, dass ich das nicht geschafft habe“), sondern dass du dich freundlich wieder an die Übung erinnerst. Es geht nicht darum, es so lange wie möglich zu schaffen. Ihr habt nun eine Minute für diese Übung Zeit.“

(nach AUER von, BOHUS 2017, S. 75)

### Brainstorming

**Bevor Sie mit den Schülerinnen und Schülern darüber diskutieren, was hilft ihre Konzentration zu verbessern, bitten Sie sie ein paar Minuten über folgende Fragen nachzudenken und auf einem Blatt Papier oder in ihrem Heft aufzuschreiben:**

- Es fällt mir schwer mich zu konzentrieren, wenn ...
- Um mich gut konzentrieren zu können, brauche ich ...

### Fördernde und hemmende Faktoren

Bereiten Sie je einen Bogen Papier vor – einen für Faktoren, welche die Konzentration fördern, und den zweiten für Faktoren, welche die Konzentration stören. Notieren Sie der Reihe nach alle fördernden und hemmenden Faktoren, die von den Schülerinnen und Schülern genannt werden.

### Lösungsvorschläge sammeln

Die Schülerinnen und Schüler schlüpfen nun in die Rolle eines Beraters, einer Beraterin. Sie sollen einem guten Freund, einer guten Freundin helfen, der/die mit Konzentrationsproblemen bei ihnen Rat sucht. Nennen Sie ein Beispiel wie „**Beim Lesen eines längeren Textes fallen mir schon nach kurzer Zeit die Augen zu**“.

**Die Schülerinnen und Schüler sollen nun Lösungen für dieses Problem vorschlagen, wie z.B.:**

- Lass frische Luft in dein Zimmer!
- Mach eine kurze Pause, bevor du zu müde wirst!
- Geh eine kleine Runde spazieren!
- Mach ein kurzes Nickerchen!
- Bring Abwechslung rein – erledige etwas komplett anderes, z.B. eine Matheaufgabe!
- Lies im Gehen! usw.

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern zu jedem Konzentrationsproblem, das Sie vorhin am Plakat notiert haben, Lösungsvorschläge.

## „Best of“-Sammlung

Abschließend notieren sich die Schülerinnen und Schüler auf einem kleinen Zettel oder in ihrem Heft jene Ratschläge, die ihnen besonders hilfreich erscheinen und die sie selbst ausprobieren möchten. Sie benötigen diese für den Arbeitsauftrag, den Sie ihnen geben.

### Arbeitsauftrag für zuhause

**Die Schülerinnen und Schüler sollen nun für mindestens eine Woche beim Lernen und bei der Hausübung immer dann, wenn ihre Konzentration nachlässt, eine neue Strategie ausprobieren. Sie sollen dazu Protokoll führen, indem sie folgende Fragen beantworten:**

- Was hat meine Konzentration gestört?
- Was habe ich getan, um mich wieder konzentrieren zu können?
- War meine Strategie erfolgreich?

### Teil 2: Erfahrungsaustausch – Abschlussrunde/Reflexion

Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit Zeit braucht. Man muss bereit sein, eigene Gewohnheiten zu hinterfragen und sich auf etwas Neues einzulassen.

**Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler anhand folgender Leitfragen von ihren Erfahrungen mit dem Arbeitsauftrag zu berichten:**

- Wie ist es euch damit gegangen?
- Wer mag von seinen Erfahrungen der letzten paar Tage berichten?
- Was hat eure Konzentration gestört?
- Was habt ihr dagegen unternommen?

## Ausblick & Transfer

Fragen Sie alle 2 bis 3 Wochen nach, wie es den Schülerinnen und Schülern damit geht, ihre Aufgaben konzentriert zu erledigen, und welche Strategien sie bereits ausprobiert haben. Versuchen Sie auch im Unterricht darauf zu achten, dass konzentriertes Arbeiten erleichtert wird. Fragen Sie nach, ob die Schülerinnen und Schüler etwas wiederholen möchten, Feedback brauchen oder ein Thema erneut aufgreifen möchten.

## Unterrichtsvorschlag 3 – Den Überblick behalten

### Ziele

- » Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, um das Üben und Lernen zu Hause gut zu strukturieren.
- » Schülerinnen und Schüler kennen nützliche Rahmenbedingungen für die Erledigung von schulischen Aufgaben.

### Dauer

- » 2 Unterrichtseinheiten + Übungsauftrag für zuhause

### Material & Vorbereitung

- » mehrere Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- » Haftnotiz-Zettel oder Kärtchen, Stifte, evtl. Kleber

## Durchführung

### Teil 1 – Alles, was hilft den Überblick zu behalten

#### Persönliche Arbeitstechniken kennenlernen

Sprechen Sie als Einstieg in das Thema über Arbeitstechniken. Geeignete Arbeitstechniken unterstützen Schülerinnen und Schüler auf dem Weg zur Selbstständigkeit und verhelfen zu mehr Erfolg beim Lernen und Arbeiten. Sie finden am Ende dieses Unterrichtsvorschlags die Kopiervorlage für eine Checkliste, welche die Schülerinnen und Schüler dabei unterstützen soll, mehr über ihre persönliche Arbeitsweise zu erfahren und bei Bedarf Verbesserungspotenzial zu identifizieren. Die Schülerinnen und Schüler haben auf der Kopiervorlage Platz eigene Arbeitstechniken, die ihnen wichtig erscheinen, zu ergänzen. Jeder Schüler, jede Schülerin erhält eine Kopie und hat nun Zeit (ca. 5 bis 10 Minuten), die Checkliste durchzugehen und evtl. zu ergänzen. Fragen Sie, wenn alle fertig sind, nach, ob jemand noch eine Arbeitstechnik ergänzen möchte und schreiben Sie diese auf ein Plakat oder an die Tafel.

## Sammlung von Praxistipps

**Nachdem die Schülerinnen und Schüler das Arbeitsblatt erledigt haben, sollen sie in Kleingruppen (max. 4 Personen) darüber nachdenken, welche Tipps sie für Gleichaltrige haben, denen folgende Dinge schwerfallen:**

- Termine im Blick zu behalten,
- Hefte und Mitschriften in Ordnung zu halten,
- rechtzeitig mit dem Lernen für eine Prüfung zu beginnen.

Geben Sie der Klasse dafür ca. 15 Minuten Zeit. Bereiten Sie zu jedem Problem ein Plakat vor. Die Schülerinnen und Schüler ergänzen ihre entsprechenden Lösungsvorschläge.

### Eine Übersicht erstellen

Es gibt innerhalb eines Schuljahres Zeiten, in denen besonders viel zu tun ist. In einer derartigen Situation ist es hilfreich, eine Übersicht zu erstellen, um die Dinge im Blick zu behalten, Zeitfresser zu identifizieren, Prioritäten zu setzen und Leerzeiten (Freistunden) zu nutzen.

**Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern verschiedene Möglichkeiten, wie so ein Plan aussehen könnte:**

- „To-do-Liste“ erstellen:  
Eine einfache Möglichkeit ist es, alle Aufgaben aufzulisten, die bis zu einem bestimmten Zeitpunkt, z.B. innerhalb der nächsten 2 Wochen, erledigt werden müssen.
- Wochenübersicht:  
In diesem Fall schreibt man nicht nur auf, was zu tun ist, sondern legt fest, an welchem Tag der Woche man was erledigen möchte.
- Detaillierter Zeitplan:  
Für manche Schülerinnen und Schüler ist ein detaillierter Zeitplan hilfreich. Dort werden nicht nur Zeitspannen für Hausübung und Lernen vermerkt, sondern auch Pausen, Essenszeiten, außerschulische Termine und Aktivitäten, wie z.B. Musikschule, Sportverein und Freizeit. So ein detaillierter Plan ist insbesondere für jene von Nutzen, die dazu neigen, Dinge auf später zu verschieben, oder die Probleme mit der Zeiteinteilung haben. Die Aussicht auf die nächste Pause oder freie Zeit kann motivierend wirken.

Die Erstellung von Übersichten oder Zeitplänen braucht Übung. Die Schülerinnen und Schüler bekommen nun Gelegenheit dazu. Sie sollen zu zweit zusammengehen und gemeinsam eine To-do-Liste für alle Aufgaben erstellen, die bis Ende nächster Woche erledigt werden müssen. Berücksichtigt werden soll alles, was mit Schule zu tun hat. Wenn alle fertig sind, fragen Sie in die Runde, wie es ihnen mit dieser Variante ergangen ist. Diese To-do-Liste kann nun für die nächste Übung genutzt werden.

Machen Sie gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern einen fiktiven Tages- oder Wochenplan. Es geht darum, dass sie bei den Aufgaben der To-do-Liste eine Priorisierung vornehmen. Zeichnen Sie dazu einen einfachen Wochenplan (Mo-So) an die Tafel. Tragen Sie gemeinsam mit der Klasse ein, was an welchem Tag der Woche erledigt werden soll.

### **Arbeitsauftrag für zuhause**

**Für die kommende Woche bekommen die Schülerinnen und Schüler den Auftrag die Arbeit mit einem Zeitplan zu üben. Sie entscheiden selber, ob sie eine einfache To-do-Liste oder einen detaillierten Zeitplan, der sowohl Pausen, Essenzeiten und außerschulische Termine berücksichtigt, erstellen wollen. Folgende Fragestellungen sind dabei zu berücksichtigen:**

- Für welche Methode hast du dich entschieden und warum?
- War es schwierig einen realistischen Plan zu erstellen? Was hat deiner Meinung nach gut funktioniert, was weniger gut?
- Möchtest du auch künftig mit To-do-Listen oder Zeitplänen arbeiten? Begründe deine Entscheidung.

### **Teil 2: Abschlussrunde/Reflexion**

Besprechen Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern ihre Erfahrungen mit dem Arbeitsauftrag. Fassen Sie noch einmal zusammen, was Sie mit ihnen bisher besprochen haben und klären Sie etwaige Fragen. Besonders wichtig ist es über jene Aspekte zu sprechen, die den Schülerinnen und Schülern schwergefallen sind. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler von ihren Erfahrungen mit dem Arbeitsauftrag zu berichten.

## **Ausblick & Transfer**

Fragen Sie alle paar Wochen nach, wie es den Schülerinnen und Schülern damit geht, rechtzeitig ihre Aufgaben zu erledigen und Termine im Blick zu behalten. Fragen Sie nach, ob sie weitere Anregungen brauchen oder das Thema noch einmal besprechen möchten.

## Checkliste

Dies kann ich	sehr gut	gut	daran möchte ich arbeiten
lesen und wissen, was im Text steht			
meine Hefte und Mitschriften in Ordnung halten			
auf meinem Arbeitsplatz finden, was ich gerade suche			
für einen Test oder eine Prüfung die Lernzeit planen			
meine Hausaufgaben vollständig erledigen			
mich bei der Arbeit konzentrieren			
Vokabeln, Lernstoff für Fächer lernen			
im Unterricht gut zuhören			
mich zur Arbeit motivieren, wenn mich Probleme belasten, z.B. Streit mit einem Freund, einer Freundin			
Termine von Aufgaben, Prüfungen u.a. im Blick behalten			
Lerninhalte zusammenfassen			
mich nicht vom Handy, Computerspiel, Musikvideos oder Ähnlichem ablenken lassen			
...			
...			
...			
...			

mod. nach POTZMANN 2012, S. 8

## Unterrichtsvorschlag 4 – Stress, lass nach

### Ziele

- › Schülerinnen und Schüler erkennen, wann sie gestresst sind.
- › Schülerinnen und Schüler kennen Strategien, die sie in akuten Stresssituationen einsetzen können.

### Dauer

- › 2 Unterrichtseinheiten + Aktivitäten für zuhause

### Material & Vorbereitung

- › mindestens 3 Bögen Flipchartpapier oder Packpapier
- › Haftnotiz-Zettel oder Kärtchen, Stifte, evtl. Kleber

## Durchführung

### Teil 1

#### Brainstorming – das stresst mich

Führen Sie zu Beginn ein kurzes Brainstorming durch.

#### Bereiten Sie jede Frage auf einem eigenen Flipchart- oder Packpapier vor:

- Was sind Situationen, die euch derzeit stressen?
- Woran erkennt ihr, dass ihr Stress habt, und wie wirkt sich das aus?

Teilen Sie den Schülerinnen und Schülern ein paar Haftnotiz-Zettel oder Kärtchen aus. Die Schülerinnen und Schüler diskutieren zu zweit die oben genannten Fragen und schreiben ihre Antworten auf die Kärtchen. Dafür bekommen sie ca. 15 Minuten Zeit. Im Anschluss präsentieren sie ihre Antworten und kleben ihre Antworten auf das Plakat.

#### Entspannungsübung

Bevor Sie mit den Schülerinnen und Schülern eine Entspannungsübung ausprobieren, geben Sie ihnen folgende Einführung: In akuten Stresssituationen ist es wichtig, zuerst etwas zur Ruhe zu kommen, bevor man sich überlegen kann, was zu tun ist. Um ein kleines bisschen Abstand zum momentanen Stresserleben zu erreichen, kann man beispielsweise eine kur-

ze Atemübung durchführen: 3 x langsam und tief durchatmen. Bewegung hilft dabei, Spannung im Körper abzubauen. Dafür reicht es schon, z.B. einmal um das Haus, den Häuserblock zu rennen. Auch Entspannungsübungen können in akuten Stresssituationen unterstützen. Wichtig ist, dass man die Übungen gut beherrscht, damit sie unter Stressbelastung wirksam helfen können. Deshalb ist es sinnvoll, dass man Entspannungsübungen regelmäßig übt.

Führen Sie nun mit Ihren Schülerinnen und Schülern eine progressive Muskelentspannung nach Jacobson durch. Damit eine entspannende Wirkung eintreten kann, sollten alle ruhig sein und nicht sprechen. Das Prinzip der progressiven Muskelentspannung besteht darin, die Muskeln für kurze Zeit anzuspannen und anschließend zu entspannen. Die Teilnahme an der Entspannungsübung ist freiwillig.

**Lesen Sie die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor. Halten Sie die durch Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen ein!**

*„Folgt nun meiner Anweisung bestimmte Muskeln anzuspannen und wieder loszulassen. Während ihr eure Muskeln anspannt, achtet auch auf euren Atem! Während der Anspannung sollt ihr ruhig weiteratmen.“*

*Setzt euch auf einen Stuhl.*

*Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden.*

*Die Unterarme und Hände liegen ruhig auf den Oberschenkeln.*

*Die Augen sind geschlossen.*

*Ballt eure Hände fest zur Faust.*

*Atmet dabei ruhig ein und aus.*

*Beugt die Unterarme nach oben und presst sie gegen den Brustkorb.*

*Spürt, wie es sich anfühlt – **loslassen.***

*Die Arme liegen wieder auf den Beinen.*

*Ihr könnt die Entspannung in euren Armen spüren. –*

*Hebt jetzt eure Beine vom Boden ab, sodass sie fast gestreckt sind.*

*Vergesst dabei das ruhige Ein- und Ausatmen nicht.*

*Nun zieht die Zehenspitzen zum Körper hin, sodass ihr überall in den Beinen deutlich die Spannung spürt. –*

*Bleibt angespannt. Stellt die Beine dabei auf dem Boden ab und **loslassen**.*

*Spannt nun den Bauch und den Po ganz fest an.  
Und dabei ruhig ein- und ausatmen –  
und **loslassen**.*

*Zieht die Schultern möglichst hoch  
und zieht eure Schulterblätter auseinander.  
Das Atmen nicht vergessen –  
und **loslassen**.*

*Runzelt eure Stirn.  
Presst die Kiefer aufeinander und die Augen fest zu.  
Zieht die Nase kraus –  
und **loslassen**.*

*Lasst euch auf euren Stuhl sinken und lehnt euch so an, dass ihr es bequem habt.*

*Genießt das angenehme Gefühl, das sich im ganzen Körper ausdehnt.  
Dehnt euch und streckt euch, seht euch im Raum um ...“*

*(aus GIVE 2012, akt. 2018)*

### **Arbeitsauftrag für zuhause**

**Schülerinnen und Schüler bekommen den Auftrag alles aufzuschreiben, was ihnen bei Stress hilft. Dazu sollen sie im Laufe der nächsten 2 bis 3 Wochen alle Situationen, die Stress ausgelöst haben, anhand folgender Punkte protokollieren:**

- Das hat Stress ausgelöst (Kurzbeschreibung der Situation).
- Das habe ich gemacht: ...
- Danach fühlte ich mich ...

## Teil 2 – Sammlung hilfreicher Tipps

Besprechen Sie zu Beginn die Ergebnisse des Arbeitsauftrags. Die Schülerinnen und Schüler können nun der Reihe nach ihre besten Stressbewältigungsstrategien vorstellen. Diese werden wieder auf einem Bogen Flipchart- oder Packpapier aufgeschrieben.

In einem nächsten Schritt geht es darum zu überlegen, ob den Schülerinnen und Schülern noch weitere Strategien einfallen, die sie zwar selbst bisher nicht probiert haben, die aber auch hilfreich sein könnten. Dazu diskutieren sie in Kleingruppen und schreiben ihre Ideen auf ein Kärtchen. Im Anschluss präsentieren die Gruppen ihre Ergebnisse vor der Klasse.

Fassen Sie abschließend noch einmal alle Tipps zusammen. Weisen Sie die Schülerinnen und Schüler darauf hin, dass es nicht darum geht, möglichst viele verschiedene Strategien zu kennen. Vielmehr ist es sinnvoll, dass man ein paar kennt, die einem persönlich in stressigen Zeiten weiterhelfen. Zum Abschluss schreiben alle 3 bis 4 hilfreiche Stressbewältigungsstrategien in ihr Heft.

### Abschlussrunde:

**Bitte Sie die Schülerinnen und Schüler anhand folgender Leitfragen von ihren Erfahrungen zu berichten:**

- Wer mag von seinen Erfahrungen bei der Stressbewältigung berichten?
- Was waren Gründe für euren Stress?
- Was habt ihr getan, damit es euch wieder besser geht?
- In welchen Situationen funktioniert die Stressbewältigung gut, wo bzw. wann gibt es noch Schwierigkeiten?

### Ausblick

Fragen Sie alle 2 bis 3 Wochen nach, wie es den Schülerinnen und Schülern mit der Bewältigung von akutem Stress geht. Sie können im eigenen Unterricht z.B. Entspannungsübungen anbieten, wenn sie merken, dass die Klasse sehr aufgereggt ist. Manche Lehrerinnen und Lehrer haben gute Erfahrung damit, eine kurze Atemübung vor Beginn einer Schularbeit oder eines Tests einzusetzen.

# Literatur

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING: Motivation/Aufschieben. Zürich: Akademie für Lerncoaching. [www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation/189-motivation-sich-fuer-den-anfang-ueberwinden](http://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/motivation/189-motivation-sich-fuer-den-anfang-ueberwinden)

APPEL, Ingrid / HALLER, Beatrix / LANDERL, Karin / ODAR, Marie / PUCHER, Simone / SCHLUET, Angela / SCHWERTBERGER, Dagmar / STRASSEGGGER-EINFALT, Renate / ZWÖLFER, Natalie (2019): Lernen lernen. Impulse für Schülerinnen und Schüler, deren Eltern und Lehrkräfte. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, S. 8, 11-17.  
[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at)

AUER von, Anne Kristin / BOHUS, Martin (2017): Interaktives Skillstraining für Jugendliche mit Problemen der Gefühlsregulation (DBT-A). Stuttgart: Schattenauer GmbH, S. 9, 10, 18, 19, 58 ff, 70-75, 120 ff, 391.

GROB, Alexander / JASCHINSKI, Uta (2003): Erwachsen werden. Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Weinheim: Beltz Verlag, S. 43, 94-97, 136, 172-177.

GROLIMUND, Fabian / RIETZLER, Stefanie (2018): Clever lernen. Bern: Hogrefe AG, S. 181-198.

HÖGGER, Dominique (2014): Stress – ein alltäglicher Begriff. Doch was steckt dahinter. In: Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Windisch: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention (Hrsg.), Institut Weiterbildung und Beratung, Pädagogische Hochschule der Fachhochschule Nordwestschweiz, S. 5-15. [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention)

JUGERT, Gert / REHDER, Anke / NOTZ, Peter / PETERMANN, Franz (2001): Fit for life. Module und Arbeitsblätter zum Training sozialer Kompetenz für Jugendliche. Weinheim und München: Juventa Verlag, S. 14, 35, 299-305.

KALTWASSER, Vera (2020): Kartenset Achtsamkeit in der Schule. 60 Übungen für die Klasse. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

POTZMANN, Renate (2012): Methodenkompetenz und Lernorganisation. Planvolles Lernen und Arbeiten in der Schule und zu Hause. Augsburg: Brigg Pädagogik Verlag GmbH, S. 8.

SENDERA, Alice / SENDERA Martina (2011): Kinder und Jugendliche im Gefühlschaos. Grundlagen und praktische Anleitungen für den Umgang mit psychischen Auffälligkeiten und Erkrankungen. Wien, New York: Springer Verlag, S. 25, 59, 375-388.

SOMMER-STUMPENHORST, Norbert (o.J.): Sich konzentrieren können – Konzentration lernen. Regionale Schulberatungsstelle für den Kreis Warendorf. [www.schulpsychologie.de/wws/bin/1302602-1303114-1-konzentration\\_ges.pdf](http://www.schulpsychologie.de/wws/bin/1302602-1303114-1-konzentration_ges.pdf)

UNICEF, WHO (Hrsg.) (2021): Teacher's Guide to the Magnificent Mei and Friends Comic Series. HAT-Helping Adolescents Thrive Toolkit, S. 5, 10, 21. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026261>



**Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen**

© give - Servicestelle für Gesundheitsförderung  
an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372  
info@give.or.at • www.give.or.at