

Stressprofil



Übersicht der Aktivität

Diese Aktivität hilft jungen Menschen, ihr Stressniveau einzuschätzen, ihre eigenen Stressverursacher zu identifizieren und einen Aktionsplan zu entwickeln, um Stresssituationen besser zu bewältigen. Der unterhaltsame und interaktive Ansatz macht die Übung für junge Menschen spannend und konkret und fördert das Selbstbewusstsein und praktische Stressbewältigungsfähigkeiten.

Lernziel

Die Teilnehmer:innen:

- Identifizieren Anzeichen von Stress mithilfe eines Selbstbewertungsrasters.
- Erkennen Stressverstärker und verstehen ihre Auswirkungen.
- Vergleichen ihr Profil mit dem der Gruppe, um eine Diskussion anzuregen.
- Entwickeln einen einfachen Aktionsplan zur Stressreduzierung.

Zielgruppe

Altersgruppe: junge Erwachsene
(16-25 Jahre)

Gruppengröße: 8-15
Teilnehmer:innen

Dauer

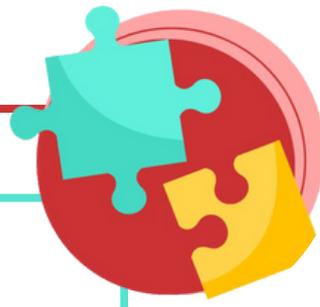
60-120 Minuten

Format

- Persönlich
- An digitales Format anpassbar
- In der Lernplattform enthalten

Materialien

- A4-Papier oder Geräte mit Internetverbindung
- Stifte
- In dieser Aktivität enthalten:
 - Infografik „Stressprofil“
 - Arbeitsblatt „Individueller Aktionsplan“
 - Leitfaden für Moderator:innen



Wie setzt man es um? 📋

Schritt 1. Einführung (6 Minuten)

- Formuliere das Ziel: Stress verstehen, um ihn effektiver zu bewältigen
- Definiere kurz Stresssignale und verstärkende Gedanken
- Vertraulichkeit zusichern, um eine ehrliche Reflexion zu fördern

Schritt 2. Selbsteinschätzung (13 Minuten)

- Zwei kurze Fragebögen:
 - Stresssignale (körperlich, emotional, kognitiv, verhaltensbezogen)
 - Gedanken verstärken
- Skala: Nie (0), Manchmal (1), Oft (2)

Schritt 3. Ergebnisse und Diskussion (13 Minuten)

- Teilnehmer:innen geben ihren Punktestand/ihr Profil an:
 - 0-10: Zen-Meister / 11-20: Unter Druck / 21+: In Alarmbereitschaft
- Anonymisierte Gruppendaten visuell darstellen
- Frage: „Welche Stresssignale treten am häufigsten auf? Warum?“

Schritt 4. Aktionsplan (15 Minuten)

- Wähle 1-2 vorrangige Signale oder Gedanken
- Schreibe eine kleine, machbare Aktion auf. Zum Beispiel: „Dehnen dich 2 Minuten lang vor der Arbeit.“
- Definiere realistische Ziele und einen Zeitplan für die Nachverfolgung

Schritt 5. Zusammenfassung und Feedback (4 Minuten)

- Zusammenfassend: Bewusstsein + kleine Schritte = besseres Stressmanagement
- Feedback per QR-Code oder kurzer mündlicher Runde einholen

Tipps zur Verwendung 💡

- Baue Vertrauen auf: Betone die Vertraulichkeit der Antworten, um Ehrlichkeit zu fördern.
- Vereinfache die Sprache: Verwende klare Worte und konkrete Beispiele, die für die Erfahrungen junger Menschen relevant sind.
- Rege zur Diskussion an: Fördere einen offenen Dialog, indem du Fragen stellst wie „Was hat dich an deinen Ergebnissen überrascht?“.
- Nimm eine fürsorgliche Haltung ein: Wertschätze individuelle Bemühungen und biete positive Lösungen an, um voranzukommen.
- Als Gruppen- oder Einzelaktivität verwenden.
- Funktioniert gut in Hybrid-/Online-Setups.
- Nutze Breakout-Räume (online) oder kleine Gruppen (offline) für tiefergehende Diskussionen.
- Ermutige zum offenen Austausch, lasse jedoch auch Stille zum Nachdenken zu.
- Biete visuelle Beispiele, um die Kreativität bei der Aktionsplanung anzuregen.



Tools & Downloads

 Tools

 *Infografik „Stressprofil“*

 *Arbeitsblatt „Individueller Aktionsplan“*

 *Leitfaden für Moderator:innen*

Online-Ressourcen

 Tools

 *Interaktiver Test*

 Download-Link

[Link](#)



Wie sieht dein Stressprofil aus?



DIE 4 ZU BEACHTENDEN ZEICHEN

Körperlich	Emotional	Kognitiv	Verhalten
Müdigkeit, Anspannung, Herzklopfen, Schlafstörungen	Angst, Reizbarkeit, Weinen, emotionale Taubheit	Negative Gedanken, Vergesslichkeit, Konzentrations- schwierigkeiten	Isolation, Sucht, Nervosität, Hyperaktivität



Mache HIER den Test. Dein Gesamtergebnis bestimmt dein Stressprofil

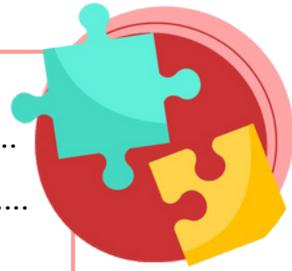
Punktzahl	Profil	Bedeutung
0-15	 Zen-Meister	Dein Stress steigt, es ist Zeit, etwas zu unternehmen (Atmung usw.).
16-35	 Unter Druck	Es ist Zeit, etwas zu unternehmen (Atmung, Ruhe usw.).
36+	 In Alarmbereitschaft	Dein Stresslevel ist hoch. Suche dir Hilfe und langfristige Lösungen

STRESSBEWÄLTIGUNG IST WICHTIG, UM KÖRPERLICH UND GEISTIG FIT ZU BLEIBEN!

Individueller Anti-Stress-Aktionsplan



Datum	•
Name	•
Stressometer-Profil	<input type="checkbox"/> Zen-Meister (0-15) <input type="checkbox"/> Unter Druck (16-35) <input type="checkbox"/> In Alarmbereitschaft (36+)
Punktzahl	•
Meine 2 Haupt-stresssignale	• •
Meine 2 Anspannungs-verstärker	• •
ZIEL 1: Meine Stresssignale reduzieren	• Ziel: • Diese Woche werde ich: • • •
Wann?	• Montag:..... • Dienstag:..... • Mittwoch:..... • Donnerstag:..... • Freitag:..... • Samstag:..... • Sonntag:.....
Fortschritts-messung	• •



ZIEL 2: Verstärkenden Gedanken transformieren	<ul style="list-style-type: none">• Zielgerichtetes Denken.....• Alternativer Gedanke:
Technik, die ich verwenden werde	<input type="checkbox"/> Tiefes Atmen <input type="checkbox"/> Meditation <input type="checkbox"/> Schreiben <input type="checkbox"/> Sport <input type="checkbox"/> Reden <input type="checkbox"/> Entspannung <input type="checkbox"/> Sonstiges:
Wann werde ich üben	<ul style="list-style-type: none">• Montag:• Dienstag:.....• Mittwoch:.....• Donnerstag:.....• Freitag:.....• Samstag:.....• Sonntag:.....
Notfallstrategien	<ul style="list-style-type: none">• Schnell (2-5 Minuten).....• Mittel (15-30 Min.):• Lang (1h+):
Support-Netzwerk	<ul style="list-style-type: none">• Familie:.....• Freund:innen:.....• Fachleute:.....
Nachbereitung/ Persönliche Notizen	<ul style="list-style-type: none">• Erfolge:.....• Schwierigkeiten:.....• Anpassungen:.....
Nächster Termin	<ul style="list-style-type: none">• Nächster Termin:/...../..... mit:.....• Zu überprüfende Ziele:

Leitfaden für Moderator:innen



<p>WORKSHOP-ZIELE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Persönliche Stresssignale erkennen - Stressverstärker verstehen - Konkrete Stressbewältigungsstrategien entwickeln - Erstellen eines personalisierten und realistischen Aktionsplan
<p>Einführung: (10 Minuten)</p>	<p>Inhalte / Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schaffe eine vertrauensvolle Atmosphäre - Präsentiere die Aktivität und ihre Vorteile - Lege den Vertraulichkeitsrahmen fest <p>Eisbrecher:</p> <p>„Wer kann mir ein Beispiel für eine Stresssituation nennen?“ „Was hilft dir, wenn du gestresst bist?“</p> <p>Moderator:innenunterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wichtige Punkte: <ul style="list-style-type: none"> • Stress ist nicht immer negativ • Jeder hat sein eigenes Profil • Vertraulichkeit / Keine Beurteilung - Materialien: gedruckte Raster, Stifte, Timer
<p>Selbst-einschätzung (20 Minuten)</p>	<p>Inhalte / Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sei ehrlich / Kein Richtig oder Falsch / Lasse dir Zeit - Bewege dich, unterstütze individuell - Warnzeichen: Not / Keine Reaktion <p>Moderator:innenunterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diskrete Hilfe leisten - Biete Unterstützung nach dem Workshop an
<p>Ergebnisse und gemeinsame Analyse (20 Minuten)</p>	<p>Inhalte / Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 Minuten für persönliche Wertungen - Bereite eine Tafel vor: Zen-Meister / Unter Druck / In Alarmbereitschaft - Diskussion: Gruppentrends, Überraschungen, Vielfalt <p>Moderator:innenunterstützung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kernbotschaften: <ul style="list-style-type: none"> • Profile sind normal, jedes hat Stärken • Signale = Boten, keine Feinde • Es gibt Lösungen

Leitfaden für Moderator:innen



<p>Individueller Aktionsplan (30 Minuten)</p>	<p>Inhalte / Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Bewege dich, frage:<ul style="list-style-type: none">• „Was scheint am dringendsten?“• „Welche Maßnahmen könntest du morgen ergreifen?“- SMART-Ziele: Spezifisch, Messbar, Erreichbar, Relevant, Zeitgebunden <p>Moderator:innenunterstützung:</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none">- „Mache jeden Abend 5 Minuten lang tiefes Atmen.“- „Schreibe jeden Sonntag 3 positive Dinge“
<p>Fazit & Feedback (10 Minuten)</p>	<p>Inhalte / Aktivitäten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Wertbemühungen- Betone den Prozess- Teile zusätzliche Ressourcen- Feedback: Runder Tisch (1 Wort), QR-Code / anonymes Formular <p>Moderator:innenunterstützung:</p> <p>Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none">- „Was nimmst du mit?“- „Was war am nützlichsten?“- „Was könnte verbessert werden?“

Leitfaden für Moderator:innen



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN MODERATOR:INNEN

■ **Mache:**

- Baue Vertrauen auf, verwende einfache Beispiele
- Achte auf nonverbale Signale
- Fördere und personalisiere die Unterstützung

■ **Vermeide:**

- Minimieren, Verallgemeinern
- Diagnosen stellen
- Lösungen erzwingen
- Verletzung der Vertraulichkeit

SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN

- **Gestresster Teilnehmer:innen:** Ruhig ansprechen, zuhören, nachträglich Unterstützung anbieten
- **Nichtteilnahme:** Schweigen respektieren, Zuhöralternativen anbieten
- **Monopolisierender Teilnehmer:innen:** Anerkennen, neu fokussieren, Diskussion ausbalancieren

MATERIAL-CHECKLISTE

- **Vorher:** Raster, Stifte, Tafel, Timer, Vorlagen, Ressourcen
- **Während:** Ruhige Umgebung, Zeiterfassung, Aufmerksamkeit
- **Nachher:** Nachbesprechung, Nachbereitung, Datensicherung, Vorbereitung der nächsten Sitzung

WEITERE RESSOURCEN

- **Apps:** Headspace, Breathe, Calm