

Thesenblatt

Stress und Stressbewältigung

1. Was bedeutet „Stress“?

„ Stress ist die unspezifische Reaktion des Körpers auf jede Anforderung, die an ihn gestellt wird.“
(Physiologe Hans Seyle)

Stressreaktionen = Vorgänge, die den Organismus geistig, körperlich und psychisch für eine Such-,
Flucht-, Angriffs- oder Verteidigungsreaktion präparieren
Organismus aktiviert Kräfte, um Schädigung abzuwehren
Wenn Bedrohung abgewährt oder Mangel beseitigt ist, ist Zweck erfüllt und körperl./seel.
Gleichgewicht wiederhergestellt

Belastender Stress: - Bedrohung / Überforderung über lange Zeit, die nicht abgewehrt wird
- Anforderungen, die nicht bewältigt werden können
- akute/chronische Mängel, die nicht beseitigt werden können

(Kretschmann, Rudolf 2008: 21 f)

2. Wie wirkt sich Stress auf die Gesundheit aus?

psychische Leiden	52 %
Muskel- / Skeletterkrankungen	17 %
Herz- / Kreislauferkrankungen	10 %
Krebserkrankungen	7 %
Sonstiges	16 %

(Rothland, Martin 2007: 153)

3. Wie kann man gegen Stress vorgehen?

Belastungen eines Schulalltages:

gut vorbereiten, gesammelt und gelassen den Tag beginnen, Zeit nehmen
Schulvormittag innerlich beenden, am Nachmittag regenerieren
Sprechunterbrechungen, Schüler sprechen, Rückzugsphasen, Pause als Erholungszeit

Familie-Freizeit-Vorbereitung:

Zeit nehmen, Zeit planen und strukturieren
Häusl. Arbeitsplatz: groß genug, ordentlich, ruhig, evtl. Kopierer
Arbeitsorganisation: Ordnung, Organisation, Pausen

Stress reduzierende Maßnahmen in der Schule:

positives Klima, Arbeit organisieren und aufteilen

im Kollegium gemeinsam arbeiten, helfen und unterstützen
Kritik annehmen, überdenken, Meinung preisgeben

Stressprävention im Unterricht:

Klasse zur Ruhe kommen lassen, sammeln, beruhigen
Regeln, feste Rituale, Transparenz (gleiche Abläufe)
Bedeutsamkeit des Lerngegenstandes, Bewegung, Eigenaktivität, Kommunikation

Mentale Unterrichtsvorbereitung:

sich selbst wahrnehmen, auf Schüler einstellen, sich der Ziele und Anforderungen bewusst werden,
eigene Lehrerrolle überdenken

Stressabbau durch Lebensfreude:

weniger Stress bei: guter körperl. Verfassung, unterstützendes soziales Umfeld,
Fähigkeit Arbeit und Regeneration auszubalancieren, optimistisch-realist. Einstellung
zum Leben (Lebensfreude), freudvolle Aspekte des Lebens wahrnehmen

Quellen:

Kretschmann, Rudolf [Hrsg.]; Kirschner-Liss, Kornelia: Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer.
Weinheim: Beltz, 2008

Rothland, Martin [Hrsg.]: Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Wiesbaden: VS. Verlag für
Sozialwissenschaften, 2007

**Von: Simona Grabowski,
Vanessa Hüsken,
Dana Koloszinski,
Nora Küppers,
Martin Roovers,
Julia Schneider,
Melanie Vennemann,
Verena Voß**