

Keine Angst vor Stress!

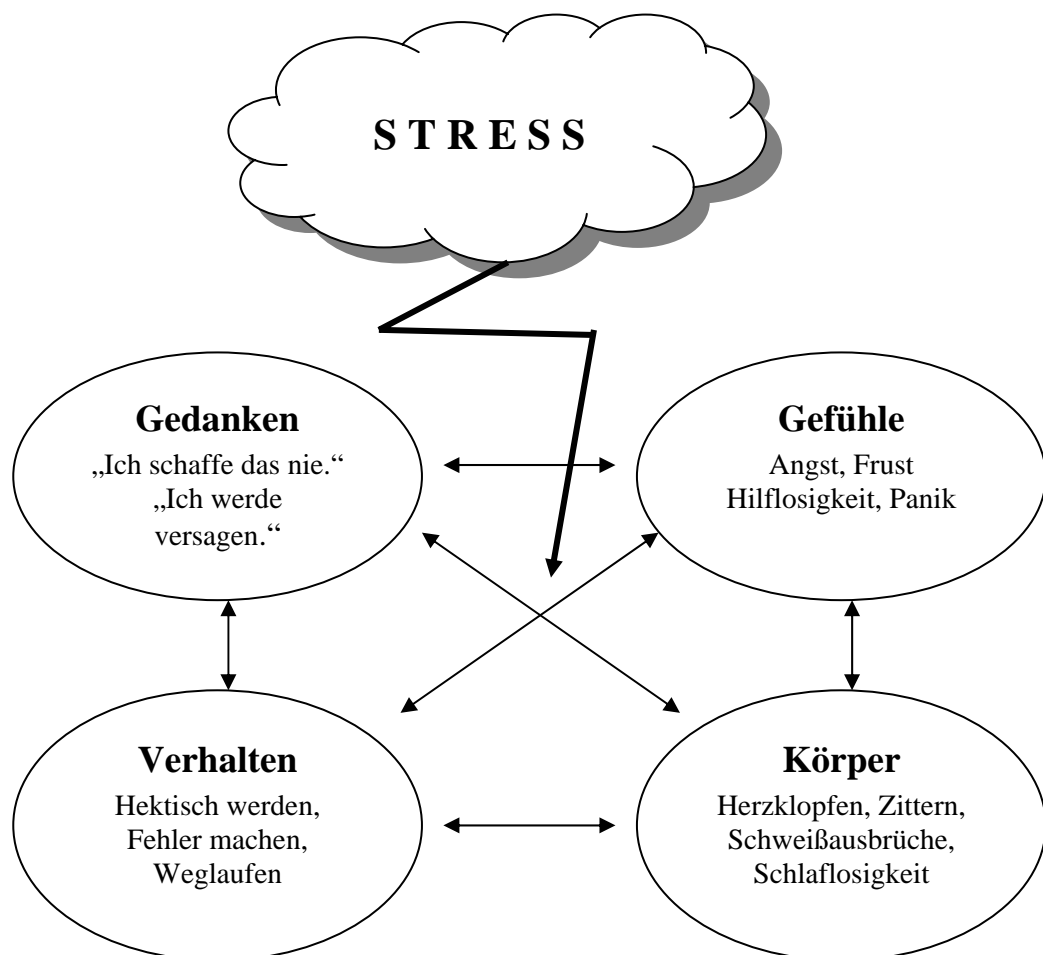
Ferien!

Sind Ferien tatsächlich das beste und einzige Mittel zur Stressreduktion für Lehrkräfte und Schülerinnen und Schüler?

Oder gibt es Alternativen während des Jahres, im täglichen Unterrichtsgeschehen und darüber hinaus bei zusätzlichen Belastungen?

Was ist das eigentlich, **Stress**?

Es handelt sich dabei um eine Situation, die sich auf 4 unterschiedliche Ebenen auswirkt, die in Wechselwirkung zueinander in Beziehung treten.



Quelle: Gesundheit und Optimismus GO (Junge, Manz, Neumer, Margraf, 2002)

Diese komplexe Gesamtreaktion mobilisiert fast augenblicklich alle im Körper verfügbaren Energiereserven.

Stress ist also eine unspezifische Körperreaktion auf jede Art von Beanspruchung, ein Warnsignal, dass unser körperliches und seelisches Gleichgewicht aus den Fugen geraten ist. Je nach Ausmaß können bis zu 3 Phasen auftreten: In der Regel folgt der *Alarmreaktion* die *Widerstandphase*, langfristig kann jedoch jede Art von Stress zu körperlichen und psychischen Problemen führen (*Phase der Erschöpfung*).

Stress ist also keine Krankheit, kann aber durchaus krank machen! Ein mittleres Erregungsniveau wäre die Voraussetzung für optimales Verhalten und eine optimale Leistung in Stresssituationen, denn: Stress ist auch lebensnotwendig und führt oftmals zu außergewöhnlichen und kreativen Leistungen!

Unsere Empfehlungen für wirksames Stressmanagement:

- **VORBEREITUNG:**
die angemessene Vorbereitung auf ein stressbedingendes Ereignis ist ein wichtiger Bestandteil des Stressmanagements, z. B. durch mentales Training, Einstimmung mit Musik, Entspannungs- oder Stilleübungen.
- **TRANSPARENZ:**
das heißt, präzise Information für Schülerinnen, was, wie und wann zu tun ist; z. B. Die Prüfung ist schriftlich, dauert 20 Minuten und es gibt zu jeder Frage eine Antwort, die anzukreuzen ist.
- **REFRAMING:**
die positive Umdeutung einer Stresssituation bewirkt eine Einstellungsänderung, d. h. die Bedeutung, die wir einem Ereignis beimessen, hängt vom Kontext oder Rahmen ab, in dem wir es betrachten. So können wir die Bedeutung der Stresssituation zum Positiven verändern.
- **EINSCHÄTZUNG:**
eine klare Einschätzung der Stresssituation führt zu einer angemessenen Bewertung der Situation, z. B. bei Prüfungen: Interessiert mich der Lernstoff? Wie umfangreich ist er? Wie Lernzeit steht mir zur Verfügung? Auf welche Art wird geprüft (schriftlich oder mündlich?)
- **SELBSTINSTRUKTIONEN:**
wiederholtes, gedankliches sich selbst positives Zureden, z. B. Ich werde die Prüfung gut meistern!
- **SELBSTVERSTÄRKUNG:**
Das heißt, sich selbst positiv bewerten und angemessen für die Zielerreichung belohnen, z. B. durch eine besonders gute Schokolade, ein Treffen mit Freunden - der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.
- **ENTSPANNUNG, SPORT**

- KREATIVLÖSUNGEN

Mut zur außergewöhnlichen Bewältigung von Stresssituationen, z. B. Einsatz von kreativen Medien, Musik, Rituale.

- DIE PSYCHOLOGISCHE TRIAS:

Die Anwendung dieser Grundhaltungen – einführendes Verstehen, Echtheit & Wertschätzung – im Unterricht bedeuten präventives Stressmanagement und eine Reduzierung der negativen Auswirkungen von stressbedingenden Ereignissen.

Literaturhinweis:

Junge, Manz, Neumer, Margraf. (2002). Gesundheit und Optimismus GO. Beltz/PVU, Weinheim.

Dr. Evelyn Freudenthaler
Beratungsstelle St. Pölten-Stadt

Mag.^a Sabine Seiberl
Beratungsstelle Melk