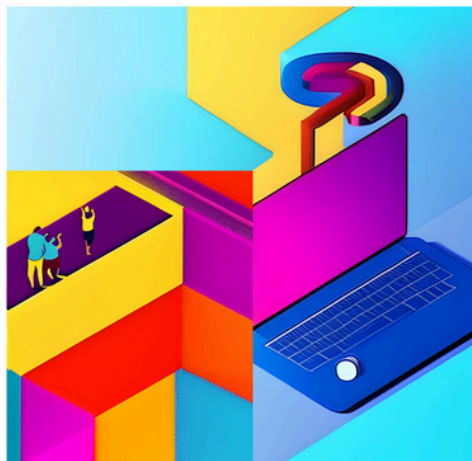




## Digital transformation of inclusive Youth Work

01.01.2023.-31.12.2024.



Co-funded by  
the European Union



Udruga Studio B



YOUTH POWER  
Germany



YOUTH POWER  
Austria



YOUTH  
POWER

## HANDBUCH MIT DEM LEHRPLAN

# „VON GESTRESST OUT ZU STRESS WENIGER“

FÜR DIE ENTWICKLUNG VON KOMPETENZEN VON FACHKRÄFTEN IN DER  
JUGENDARBEIT ZUR GESTALTUNG VON STRESSBEWUSSTSEINS-  
UND STRESSREGULATIONSBLDGSTÄTIGKEITEN FÜR JUNGE MENSCHEN



# INHALTSVERZEICHNIS

|                        |   |
|------------------------|---|
| Projektzusammenfassung | 1 |
|------------------------|---|

## HANDBUCH

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Unser Ansatz zum Erlernen des Stressmanagements               | 3  |
| 2. Die Gruppe aufbauen, eine sichere Umgebung schaffen           | 5  |
| 3. Was bedeutet Stress?                                          | 9  |
| 3.1. Stressoren                                                  | 14 |
| 3.2. Körperliche Reaktion auf Stress                             | 19 |
| 4. Stressmanagement                                              | 21 |
| 4.1 Bewältigungsstile und Jugend                                 | 23 |
| 5. Körperbezogene Strategien und Stressmanagement                | 26 |
| 5.1. Atmung und Stress                                           | 27 |
| 5.2. Körperentspannungstechniken (Meditation, beruhigende Sinne) | 30 |
| 5.3. Körperhaltung (und Körperkontakt)                           | 31 |
| 5.4. Körperbewegung (und Natur)                                  | 33 |
| 6. Emotionale Intelligenz als Strategie zur Stressbewältigung    | 34 |
| 7. Kognitive Stressmanagement-Strategien                         | 43 |

|          |    |
|----------|----|
| LEHRPLAN | 47 |
|----------|----|

|         |    |
|---------|----|
| QUELLEN | 64 |
|---------|----|

# PROJEKTZUSAMMENFASSUNG

**Name des Projekts: "DIGITAL TRANSFORMATION OF INCLUSIVE YOUTH WORK"**

**Nummer: 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214**

Das Projekt "Digitale Transformation der inklusiven Jugendarbeit" zielt darauf ab, die Digitalisierung der Jugendarbeit zu verbessern, um junge Menschen zu erreichen, die mit verschiedenen Hindernissen konfrontiert sind, um an der Teilhabe teilzunehmen.

Unter der Leitung des Vereins zur Förderung aktiver Beteiligung Udruga Studio B in Kroatien, in Zusammenarbeit mit Youth Power German e.V., Youth Power Austria und Ung Kraft Sweden, wird das Projekt von der Europäischen Union im Rahmen des Erasmus+-Programms mit einem Gesamtzuschuss von 250.000,00 € finanziert.

Das Projekt erstreckt sich über 24 Monate vom 1. Januar 2023 bis zum 31. Dezember 2024 und befasst sich mit den durch die COVID-19-Pandemie verschärften Herausforderungen und zielt darauf ab, digitale Instrumente einzusetzen, um Hindernisse für die Beteiligung junger Menschen zu überwinden. Durch innovative digitale Lehrmethoden soll die Qualität der Jugendarbeit verbessert werden, wobei der Schwerpunkt besonders auf der Einbeziehung junger Menschen mit weniger Chancen liegt.

Die Verbreitung der Projektergebnisse wird den Wissensaustausch erleichtern und die transnationale und intersektorale Zusammenarbeit im Bereich der Jugendarbeit stärken.

Die oben genannten Ziele werden durch die Umsetzung der folgenden Arbeitspakete erreicht:

- Entwicklung von 4 lokalen Strategien für die digitale Transformation der inklusiven Jugendarbeit;
- Entwicklung von 5 mehrsprachigen nicht-formalen Ausbildungsprogrammen für Jugendarbeiter:innen in traditioneller und digitaler Form;
- Entwicklung des Virtuellen Inklusiven Zentrums (VIC) für die digitale Transformation der Jugendarbeit.

Gemäß den festgelegten Zielen und umgesetzten Aktivitäten werden folgende Ergebnisse und Outputs erzielt:

- Innovationen zur Steigerung der Qualität der inklusiven Jugendarbeit, anwendbar auf lokaler (Strategie) und internationaler Ebene (nicht-formale inklusive Programme, VIC) entwickelt;
- Marginalisierte Jugendliche werden befähigt, in einer virtuellen Umgebung zu lernen;
- 25 Zivilgesellschaftsorganisationen werden gestärkt für die Digitalisierung der Jugendarbeit;
- Transnationale und intersektorale Zusammenarbeit wird erreicht;
- Beitrag zur Schaffung von Lösungen für den grünen Übergang gemäß dem Europäischen Grünen Plan realisiert.



## 1. UNSER ANSATZ ZUM ERLERNEN DES STRESSMANAGEMENTS

Die Adoleszenz ist eine Phase, die sowohl für Jugendliche als auch für ihr soziales Umfeld von einer Reihe von Turbulenzen geprägt ist. Leider ist die Exposition gegenüber alltäglichen Mikro-Stressoren (Unzufriedenheit, Angst, Konflikte, Missverständnisse, Karriereentscheidungen, Verpflichtungen im Studium) heute fast unvermeidlich geworden.

Wie Jugendliche mit Stress umgehen und wie sichtbar diese Belastung heute ist, wird am besten durch die Daten zur Bedeutung und Bedeutung der Stressprävention selbst erzählt. Junge Menschen setzen die mentale Gesundheit als Ziel Nummer 5 der Jugendagenda (2019-2025). Eine der vorgeschlagenen Strategien besteht darin, jungen Menschen eine Bildung zu vermitteln, die emotionale Fähigkeiten aufbaut und die Fähigkeit zur Bewältigung ihrer psychischen Gesundheit fördert.

Wenn wir die Definition der positiven psychischen Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens betrachten, in dem "ein Individuum seine eigenen Fähigkeiten verwirklicht, normale Lebensbelastungen bewältigen kann, effektiv arbeiten kann und in der Lage ist, eine Rolle in seiner Gemeinschaft zu spielen", dann ist die Vermittlung von Stressmanagement an Kinder und Jugendliche ein Faktor, der ihr geistiges Wohlbefinden und ihre Gesundheit schützt.

Mit der Covid-19-Pandemie wurden die Auswirkungen der Pandemie auf Jugendliche in der globalen Krise noch sichtbarer. Soziale Isolation, der Verlust des Willens und der Motivation, tägliche Aktivitäten auszuführen, Unsicherheit und Angst um die eigene Zukunft, die Entwicklung zahlreicher psychischer Störungen (Angstzustände, Depressionen) sind alles Folgen, zu denen die Pandemie einen erheblichen Beitrag geleistet hat.

Mental health professionals verwenden oft einen Ansatz, der darauf abzielt, diese Konsequenzen zu verringern oder zu mildern. Was wir aus dieser Zeit gelernt haben, ist, dass junge Menschen in verschiedenen Formen unterstützt werden müssen, bevor Vielfalt und schwierige Zeiten ihre Widerstandsfähigkeit oder Charakterstärken auf die Probe stellen.

Sie benötigen Gelegenheiten, um über Lebensstressoren und deren Bewältigung zu lernen, um ihre psychische Gesundheit zu fördern. Deshalb priorisieren wir die Prävention, indem wir darauf abzielen, das Auftreten von Symptomen und folglich die damit verbundenen Konsequenzen zu verhindern, und legen daher besonders großen Wert auf Früherkennung.



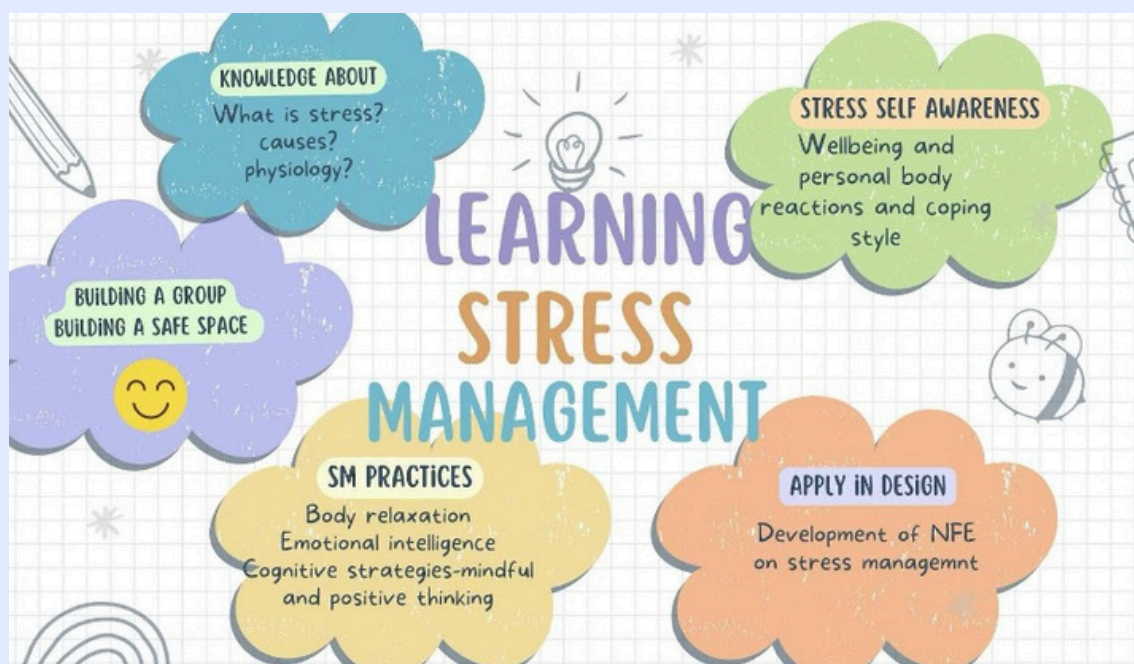
Als Team von Psychologinnen und Psychologen, die mit jungen Menschen arbeiten, und als Jugendbildungsreferentinnen und -referenten, für die die psychische Gesundheit ein integraler Bestandteil der Agenda jeder Arbeit mit jungen Menschen ist, haben wir dieses Lernprogramm über und für Stressmanagement entwickelt.

Durch die Methodik der nicht-formalen Bildung in der Jugendarbeit können psychologisch-pädagogische Themen im Zusammenhang mit Stress umfassend an junge Menschen herangetragen werden, denn solche Programme umfassen die physischen, emotionalen, sozialen und kognitiven Aspekte der Bewältigung von Stressproblemen.

Durch solche präventiven Programme im Jugendbereich haben junge Menschen die Möglichkeit, ihre Identität, ihre eigenen inneren Werte zu entdecken, emotionale Strategien oder Konfliktlösungsfähigkeiten zu üben, persönliche Fähigkeiten und Stärken (Wissen, Fertigkeiten) zu stärken, ein sicheres soziales Umfeld innerhalb der Gruppe zu schaffen, um in Zukunft Stress und stressige Situationen auf gesündere und effizientere Weise bewältigen zu können.

Daher ist es sehr wichtig, jungen Menschen die Bedeutung und die Bedeutung der Anwendung der erworbenen Fähigkeiten durch Workshops zu vermitteln, um die Möglichkeit des Auftretens von Symptomen und Folgen von Stress zu verringern.

Dieses Handbuch enthält alle für die Durchführung eines Schulungsprogramms gemäß unserem Lehrplan erforderlichen Themen. Das Programm folgt der Logik und den Prinzipien der nicht-formalen Bildung, und nach dem einführenden Teil, der bei psychologisch-experimentellen Workshops unerlässlich ist, folgen die konzeptionellen Teile über Stress und Stressbewältigung. Nach dem Bildungsteil handeln die Teilnehmer praktisch und gestalten zukünftige Workshops, um die Widerstandsfähigkeit der von ihnen betreuten jungen Menschen zu erhöhen.



## 2. DIE GRUPPE AUFBAUEN, EINE SICHERE UMGEBUNG SCHAFFEN

Die psychische Gesundheit ist nach wie vor teilweise mit bestimmten Stigmatisierungen verbunden und es ist nicht einfach, darüber zu sprechen oder persönliche psychische Gesundheit mit Freunden oder Fremden zu teilen.

Das Ziel der außerschulischen Bildungsaktivitäten in diesem Lehrplan ist es, die Kompetenzen von Jugendarbeitern, Trainern und Pädagogen zu entwickeln, die erforderlich sind, um die Stärken junger Menschen zu stärken, damit sie widerstandsfähiger werden und in der Lage sind, den Stress im täglichen Leben zu bewältigen und sich aktiv um ihre psychische Gesundheit zu kümmern. Stressbewältigung, wie jede andere Fähigkeit, wird durch Übung und Anwendung entwickelt.

Eine theoretische Grundlage ist notwendig, um zu wissen, worum es geht, aber es reicht nicht aus, nur zu lesen und nachzudenken. Es ist entscheidend, es anzuwenden und in der Praxis zu erproben. Es bedeutet Versuch und Irrtum, es bedeutet Ungeschicklichkeit und Frustration am Anfang, es ist ein integraler Bestandteil jedes Lernprozesses. Um über das rein theoretische Wissen über Stressbewältigung hinauszugehen, persönliche Erfahrungen im Umgang mit Stress, Gefühle und Verhaltensweisen unter Stress zu erkunden und Werkzeuge und Techniken zu üben, die beim Umgang mit Stress helfen, müssen sich junge Menschen sicher, respektiert und gleichberechtigt fühlen.

In diesen Aktivitäten müssen junge Menschen ihre Komfortzone verlassen, um zu lernen, wie sie Stress bewältigen können, verletzlich sein, Schwächen zugeben, sie selbst sein, und dafür brauchen sie eine sichere Umgebung.

Die Schaffung eines sicheren Lernraums ist eines der Hauptprinzipien der außerschulischen Bildung. Ein sicherer Raum ist ein Raum, der entweder technisch oder emotional gleichberechtigte Chancen, Repräsentation und Kommunikationsmöglichkeiten für junge Menschen in einer Umgebung des Respekts und des Verständnisses bietet, die unterdrückerische Verhaltensweisen beseitigt, den Kampf anerkennt und den Dialog kultiviert. Dies ist besonders wichtig, wenn wir "sensible" Themen und Einstellungen der Teilnehmer ansprechen.





Neben dem sicheren Raum als einem der Prinzipien der außerschulischen Bildung gibt es auch einige andere, auf die wir als Jugendarbeiter/Facilitatoren/Trainer achten müssen.

Es mag wie gesunder Menschenverstand klingen, aber Ihre Aktivitäten müssen auf die **Lernenden ausgerichtet** sein, was bedeutet, dass sie auf den spezifischen (Lern-)Bedürfnissen Ihrer Jugendlichen basieren müssen.

Sie müssen ihre Situation und die Herausforderungen, denen sie gegenüberstehen, kennen und verstehen, damit Sie Methoden an ihre Bedürfnisse anpassen können, ihnen theoretische Informationen über Stress vermitteln können, die sie verstehen, und vor allem Werkzeuge und Techniken auswählen können, die ihnen beim Umgang mit Stress helfen können.

Ziele und Aktivitäten müssen geplant werden, aber vergessen Sie nicht, flexibel zu sein, da jeder Jugendliche unterschiedliche Bedürfnisse hat. In der Gruppe gibt es immer eine Vielzahl von Lernstilen und Lernbedürfnissen, daher müssen Sie flexibel sein und Ihren Ansatz an jede spezifische Gruppe anpassen und auch eine Vielzahl von Methoden wählen.

Einige Jugendliche bevorzugen es, alleine zu reflektieren, einige teilen gerne in der Gruppe, einige werden es vorziehen, über ihren Stress zu sprechen, und einige werden es vorziehen, ihn zu zeichnen oder auf andere Weise auszudrücken.

Bedenken Sie, dass nicht alle Teilnehmer über das Vokabular verfügen, um auszudrücken, wie sie sich unter Stress fühlen. Hier können verschiedene kreative Methoden helfen.

Die Teilnahme an außerschulischen Bildungsaktivitäten muss **freiwillig sein**; die Jugendlichen selbst müssen sich entscheiden, an einem Teil der Aktivität teilzunehmen.

Wir als Jugendarbeiter/Facilitatoren/Trainer können sie motivieren und ermutigen, aber es liegt an ihnen zu entscheiden, ob sie teilnehmen möchten oder nicht. Behalten Sie dies im Hinterkopf bei einigen der vorgeschlagenen Aktivitäten, wenn Sie sie einladen, etwas Persönliches und Verletzliches über sich selbst zu teilen. Geben Sie ihnen die Möglichkeit, zu teilen, lassen Sie sie aber auch wissen, dass sie so viel teilen können, wie sie sich wohl fühlen. Sie können auch entscheiden, nicht zu teilen, und das ist in Ordnung.

Die Jugendlichen müssen eine **aktive** Rolle in diesem Lernprozess haben; sie müssen die Möglichkeit haben, zu teilen, zu erkunden, zu diskutieren, um Verantwortung für ihr eigenes Lernen und das Lernen der Gruppe zu übernehmen.

Wenn es um Stressbewältigung geht, können wir Informationen über Stressoren geben, aber sie müssen beispielsweise ihre individuellen Stressoren und wie Stress sie persönlich beeinflusst, teilen.

Indem wir den Austausch in der Gruppe fördern, haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Empathie zu lernen und zu verstehen, wie andere Menschen mit Stress umgehen, was ihre eigenen persönlichen Stressbewältigungsfähigkeiten und Einstellungen verbessern kann.

In der außerschulischen Bildung ist die **Gruppe eine Quelle des Lernens**, da die Gruppe als Motivationsquelle, als Ort für vielfältiges Wissen und Erfahrungen, Empathie, Kreativität und Spaß dient. Gemeinsam als Gruppe haben die Teilnehmer die Möglichkeit, zu experimentieren, zu handeln und gemeinsam zu reflektieren, um zu lernen.

Die Unterstützung durch Gleichaltrige und das Gefühl, einer Gruppe anzugehören, vermittelt jungen Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Wertschätzens, was ihnen hilft, Selbstvertrauen zu entwickeln.

Die Zugehörigkeit zu einer positiven und unterstützenden Peer-Gruppe hilft Jugendlichen auch dabei, wichtige soziale und emotionale Fähigkeiten zu erlernen, wie die Sensibilität für die Gedanken, Gefühle und das Wohlbefinden anderer Menschen.

All dies spielt eine wichtige Rolle dabei, zu lernen, wie man Stress reduziert und negative Auswirkungen von Stress auf Jugendliche verringert.



In den vorgeschlagenen Aktivitäten werden Sie mehrere Achtsamkeitsübungen bemerken, da die Teilnehmer gemäß dem **Konzept des erfahrungsorientierten Lernens** durch Handeln lernen. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Techniken zu üben, die Stress reduzieren können, und zu reflektieren, welche für sie am nützlichsten sind.

NFE hat einen **ganzheitlichen Ansatz zum Lernen**, da er sich auf kognitive, emotionale und physische Lernbereiche konzentriert, und aus diesem Grund ist es eine großartige Umgebung, um das Thema Stress und Stressbewältigung auf allen drei Ebenen anzusprechen.

Unabhängig vom Inhalt oder Thema von NFE-Aktivitäten sollte es immer auf **Werten basieren**, die den Teilnehmern ermöglichen, kritische Kompetenzen zu erwerben, die zu ihrer persönlichen oder beruflichen Entwicklung, sozialen Integration, aktiven Teilnahme und Bürgerschaft sowie Werten der Menschenrechte beitragen.

Daher sollte es für alle jungen Menschen offen und zugänglich sein, unabhängig von ihrem sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen, Bildungs- oder religiösen Hintergrund und ihren Möglichkeiten. Die psychische Gesundheit betrifft alle jungen Menschen, insbesondere solche, die mit Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert sind, wie Diskriminierung oder wirtschaftliche Hindernisse, daher sollten sich NFE-Aktivitäten besonders auf sie konzentrieren.



Um eine sichere Umgebung zu schaffen, müssen Sie während des gesamten Schulungskurses eine konsistente Herangehensweise haben, aber es ist entscheidend, die Grundlagen am ersten und zweiten Tag zu legen. Vom anfänglichen Begrüßungsabend über die Einführung in den Kurs, das Kennenlernen und den Teambildungsprozess haben wir Aktivitäten ausgewählt, die dazu beitragen, Vertrauen, Offenheit und Akzeptanz in der Gruppe aufzubauen.

Da das Lernen ein langfristiger Prozess ist und wenn es darum geht, mit Stress umzugehen, gibt es keinen Zauberstab oder sofortigen Erfolg. Alle vorgeschlagenen Werkzeuge und Techniken müssen über einen längeren Zeitraum geübt werden, um langfristige Auswirkungen zu haben.

Motivieren und ermutigen Sie Ihre Jugendlichen, denn egal, in welcher Situation sie sich befinden, **Stressbewältigung ist eine erlernbare Fähigkeit**. Eine positive Einstellung zu entwickeln, sich auf Dankbarkeit und positive Aspekte des Lebens zu konzentrieren sowie im Moment zu leben - all das hilft beim Umgang mit Stress und wir können es durch Übung lernen. Denn gibt es ein Leben ohne Stress? 😊

### 3. Was bedeutet Stress?

Stress ist ein integraler Bestandteil des menschlichen Lebens. Es ist nahezu unmöglich, sich den Alltag ohne ihn vorzustellen. Obwohl das Konzept des Stresses mit etwas Negativem verbunden ist, das vermieden werden sollte, ist es unmöglich, ihn aus dem eigenen Leben fernzuhalten.

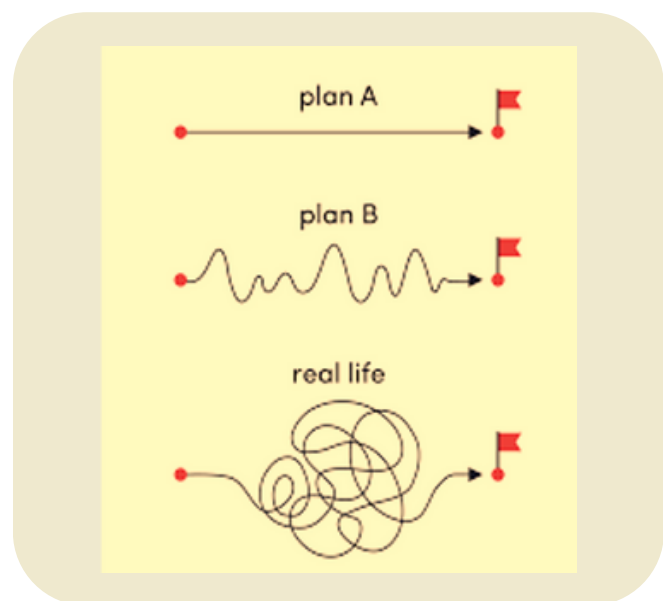
Stress wurde immer als etwas angesehen, ohne das die menschliche Existenz, Entwicklung und Fortschritt fragwürdig wären, denn er zwingt eine Person dazu, sich zu verändern, produktiv zu sein und einen Schritt nach vorne zu machen.

Stress wird definiert als das natürliche Phänomen, bei dem sich der Organismus an eine spezifische Lebensherausforderung, -ereignis oder -situation anpasst, ein Zustand, der zu einer veränderten Balance führt und eine Anpassung erfordert. Die Reaktion auf Stress und die Stressreaktion selbst hängen von der Größe der Veränderung ab, die eine Person erfährt, und der individuellen Einschätzung, wie und in welcher Weise man sich anpassen soll.

Im Alltag tritt Stress als eine bedrohliche Situation auf, auf die eine Person eine angemessene oder weniger angemessene Reaktion hat.

In manchen Situationen kann der Zustand des Stresses als jede Bedingung beobachtet werden, in der eine Person sich psychologisch, physisch oder sozial bedroht fühlt.

Darüber hinaus kann eine Person eine Situation als stressig bewerten und erleben, wenn die körperliche, psychologische oder soziale Sicherheit einer nahestehenden Person (Familie, Freunde, Kollegen, Bekannte) beeinträchtigt ist.



(Image source: Freepik.com)

Das Konzept von Stress und seine Verwendung können auf drei Arten identifiziert werden, und diese sind:

- Stress als interner Zustand des Organismus;
- Stress als externes Ereignis;
- Stress als Erfahrung, die aus der Interaktion zwischen einem Individuum und seiner Umwelt entsteht (Lazarus und Folkman, 2004).

Wenn von Stress als internem Zustand des Organismus die Rede ist, bezieht sich dies auf eine Reihe von physiologischen und psychologischen Reaktionen, die auf das Nerven-, endokrine und Immunsystem im Körper gerichtet sind und damit verbunden sind.

In diesem Zusammenhang wird Stress als negatives Phänomen charakterisiert, das eine Reihe unangemessener Konsequenzen für den menschlichen Organismus mit sich bringt. Es gibt jedoch auch in diesem Aspekt eine wesentliche Eigenschaft, nämlich dass verschiedene Personen Stress auf unterschiedliche Weise erleben und darauf reagieren.

Stress als externes Ereignis wird in der heutigen zeitgenössischen Ära eher als eine Situation betrachtet, die möglicherweise nicht besonders traumatisch ist, sondern vielmehr als ein alltägliches Ereignis, das im Leben aller Menschen präsent ist. Dazu gehören Themen im Zusammenhang mit der Beschäftigung, der Wahl eines Studienfachs, akademischen Verantwortlichkeiten, gesellschaftlichen Druck und Beziehungen zu romantischen Partnern.



Stress als Interaktion zwischen einer Person und ihrer Umgebung bezieht sich auf die persönliche Erfahrung der eigenen Umgebung. In diesem Kontext gibt es zwei Arten der Bewertung von Umweltsituationen: primäre und sekundäre, je nach kognitiver Bewertung der Einzelperson.

Bei der primären Bewertung bewertet die Person die Anforderungen einer bestimmten Situation und berücksichtigt deren Auswirkungen und Bedeutung. Manchmal werden Situationen als völlig irrelevant, positiv oder stressig wahrgenommen.

Die sekundäre Bewertung beinhaltet die Bewertung dessen, was eine Person in einer bestimmten stressigen Situation tun kann, wie viel Kontrolle sie über die Situation hat, ob sie Unterstützung aus ihrer Umgebung suchen wird, ob sie etablierte Bewältigungsstrategien für herausfordernde Situationen hat (psychologischer Aspekt) oder ob sie andere Methoden hat, um das Problem zu lösen, um ihr Wohlbefinden sicherzustellen.

Aus diesem kann man frei schließen, dass die Kontrolle über eine stressige Situation durch den Anforderungsgrad in der Situation, die Bewältigungsressourcen und die Fähigkeit bestimmt wird, spezifische Bewältigungsstrategien in einer solchen Situation anzuwenden.

In Bezug auf die Klassifizierung von Stress ist die einfachste Unterteilung in Distress, der negativen Stress repräsentiert - im Wesentlichen die Art von Stress, die am häufigsten gemeint ist, wenn gesagt wird, dass eine Person "unter Stress steht". Auf der anderen Seite gibt es Eustress, der positive Stress, Stress, der einen positiven Einfluss auf die Motivation hat, zum persönlichen Wachstum beiträgt, die Zufriedenheit und Motivation steigert und die Produktivität und Energie erhöht.

Distress hat tatsächlich verschiedene negative Konsequenzen für eine junge Person, die von Konzentrationsproblemen und chronischer Müdigkeit bis hin zu Schwierigkeiten bei täglichen Aufgaben (wie dem Besuch von Vorlesungen, der Vorbereitung auf Prüfungen und der Aufrechterhaltung eines sozialen Lebens) reichen können. Diese Art von Stress kann eine vollständige Behinderung der Funktionsfähigkeit einer jungen Person auf mehreren Ebenen sein, und daher ist manchmal eine Intervention mit psychologischer Hilfe und Unterstützung für diese Art von Stress erforderlich.

Im Gegensatz zu Distress wird Eustress in der wissenschaftlichen Literatur als wirklich wünschenswerter Stress erklärt. Beispiele für die positive Auswirkung dieser Art von Stress sind beruflicher Aufstieg, Erreichen persönlicher Ziele, akademischer Erfolg und Beschäftigung.

Es ist jedoch wichtig zu betonen und die feine Linie zwischen diesen beiden Arten von Stress zu berücksichtigen; Was für eine Person Distress ist, kann für eine andere Eustress sein und umgekehrt. Mit anderen Worten, die **Erfahrung ist vollständig individuell**, da die kognitiven Bewertungen von Stress subjektiv sind. Die gleiche Situation oder Stressor muss nicht für alle gleich sein.

Erfahrungen und Konsequenzen, die aus Stress resultieren, hängen von individuellen Fähigkeiten, Bewältigungsstrategien, dem Unterstützungsniveau im sozialen Umfeld der jungen Person, persönlichen Werten und Persönlichkeitsmerkmalen ab.

In Bezug auf Persönlichkeitsmerkmale ist klar, dass junge Menschen, die offener, kontaktfreudiger, optimistischer und durchsetzungsfähiger sind, eine größere Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress zeigen.

Sie zeigen in stressigen Situationen mehr positive Emotionen und glauben, dass sie Kontrolle darüber haben. Im Gegensatz dazu neigen junge Menschen, die zurückhaltender, unsicherer, pessimistischer und impulsiver sind, dazu, Stress und stressige Situationen in einem viel größeren Ausmaß zu erleben, als es die Situation selbst rechtfertigt. Ihre Wahrnehmung der Kontrolle über stressige Situationen ist reduziert.

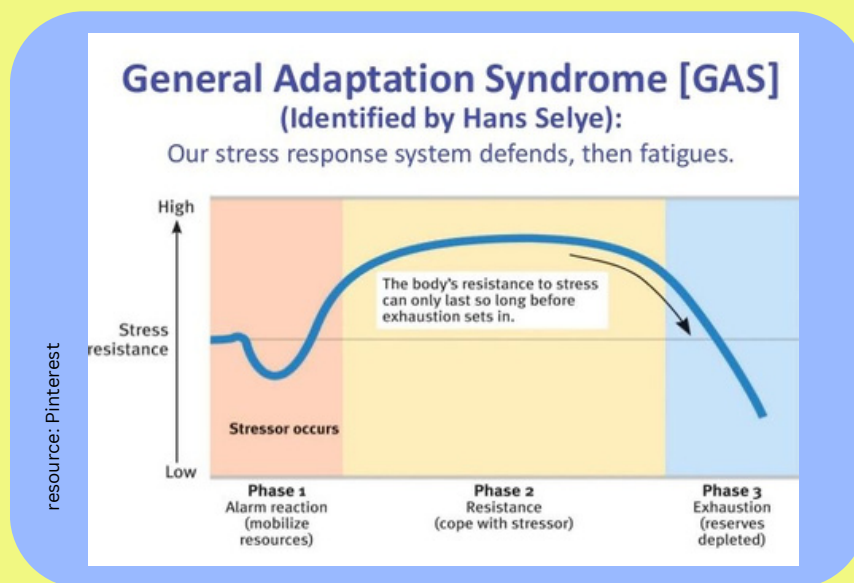


In Bezug auf Reaktionsweisen auf Stress wurde entdeckt, dass der menschliche Organismus auf Bedrohungen mit einem konsistenten Satz unspezifischer Reaktionen reagiert, die als GAS (General Adaptation Syndrome) bekannt sind.

Eine interessante Tatsache ist, dass dieses Syndrom eine Reaktion auf verschiedene Arten von Stressreizen darstellt, einen allgemeinen Effekt auf nahezu alle Körpersysteme hat und die Abwehr- und Schutzmechanismen des Organismus aktiviert und initiiert (Havelka, 2002).

Das GAS (General Adaptation Syndrome) kann durch drei Phasen erklärt werden, und diese sind:

- Die Alarm- oder Kampf-Flucht-Phase;
- Die Widerstandsphase;
- Die Erschöpfungsphase - Burnout.



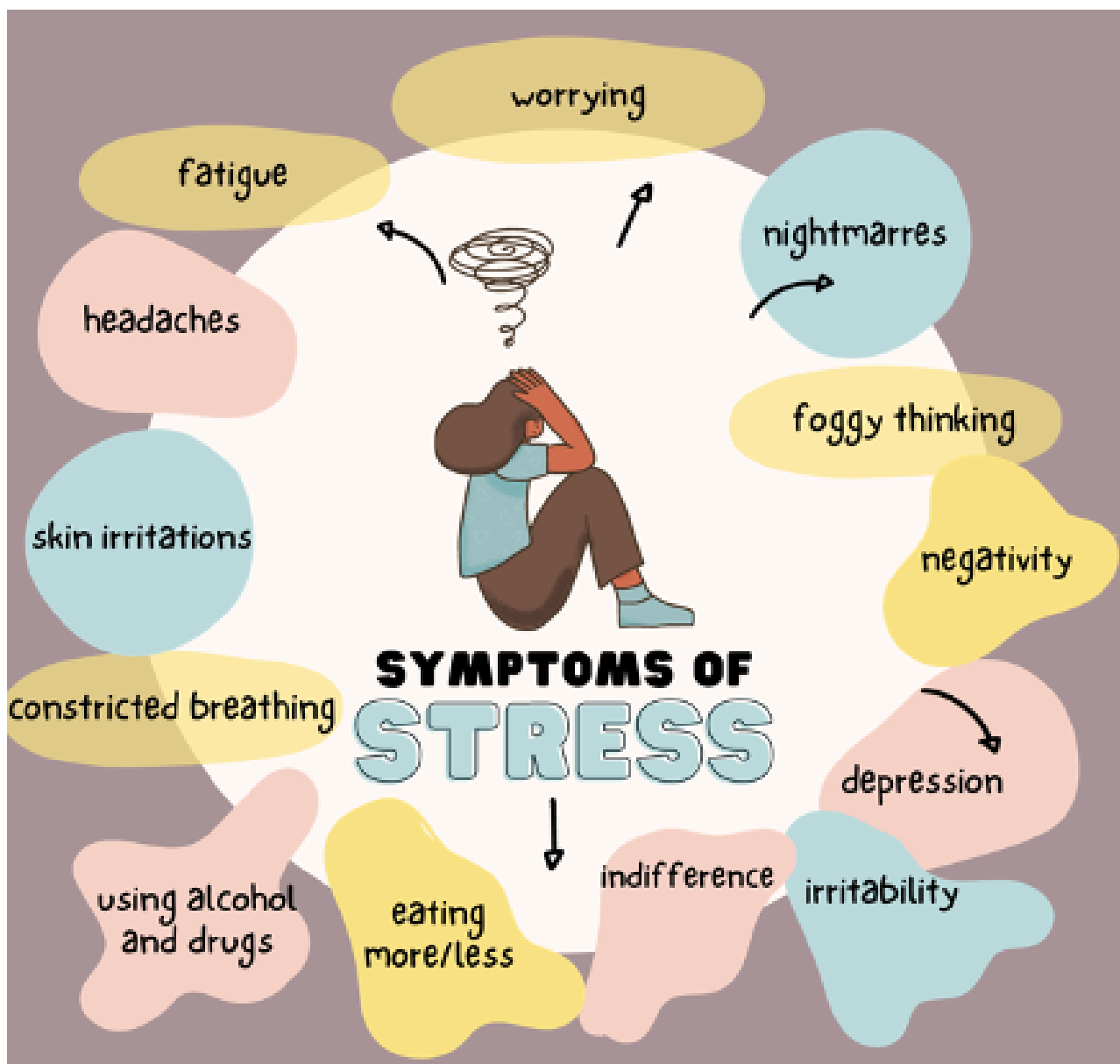
Die erste Phase, die Alarmphase, kann von mehreren Stunden bis zu mehreren Tagen dauern. In dieser Phase bereitet sich der Körper (Ausschüttung von Adrenalin, Beschleunigung der Herzfrequenz, Muskelanspannung) auf Kampf oder Flucht vor.

Die zweite Phase, die Widerstandsphase, umfasst alle Prozesse, die es dem Körper ermöglichen, mit Stress umzugehen. In dieser Phase passt sich der Organismus an und nutzt alle Reserven an physischer und mentaler Energie, um dem Stressor zu begegnen.



Die dritte Phase, besser bekannt als Burnout, ist durch eine abnehmende Fähigkeit zur normalen täglichen Funktion gekennzeichnet. Sie beinhaltet ausgeprägte geistige und körperliche Erschöpfung, die später zu verschiedenen Erkrankungen führen kann.

Stress bringt neben seinen Arten und Wirkungsweisen zahlreiche Symptome mit sich, die in körperliche, emotionale, psychologische, kognitive und Verhaltenssymptome eingeteilt werden können.



## 3.1. Stressoren

Stressoren stellen jeden physischen, psychologischen oder sozialen Reiz dar, der eine Person in einen Zustand von Stress versetzt (Petz, 1992). Stressoren können einfach als Reize betrachtet werden, die eine Befriedigung erfordern, eine sofortige Problemlösungsreaktion erfordern oder eine erhöhte Aktivität und Anpassung erfordern.

Im Falle externer Stressoren sind bedrohliche Situationen charakteristisch für akute Stressbedingungen, die eine Person erlebt. Dies sind Situationen, die uns sofort stören, eine starke Intensität haben und schnell unter Kontrolle gebracht werden können (z.B. Feuerwerk, das wir aus unserer Wohnung hören, kann eine hohe Menge an Stress erzeugen, kann aber leicht unter Kontrolle gebracht werden: durch Schließen der Fenster oder lauter Musikwiedergabe über Lautsprecher).

Andererseits sind interne Stressoren eher mit chronischen Stressbedingungen verbunden, die länger anhalten und zu anhaltenden Gefühlen von Hilflosigkeit, Schuldgefühlen und Angst führen, weil die Person keine angemessenen Bewältigungsstrategien für Stress und stressige Situationen finden kann.

Neben der Einteilung in externe und interne Stressoren, die als Hauptklassifikation gilt, gibt es zusätzliche Unterteilungen, nämlich:

- physische Stressoren;
- psychologische Stressoren;

**Physische Stressoren** beziehen sich auf verschiedene externe Einflüsse (Temperaturschwankungen, schmerzhaft Zustände, Lärm, Getöse, sensorische Deprivation).

**Psychologische Stressoren** zeichnen sich durch soziale Konflikte aus. Diese Art von Stressoren ist eine der häufigsten bei jungen Menschen. Konflikte, mit denen junge Menschen konfrontiert sind, treten im Zusammenhang mit familiären Beziehungen, sozialen Verbindungen mit Gleichaltrigen, romantischen Partnern und Arbeitskollegen auf. Trigger für psychologischen Stress sind auch:

- große Lebensveränderungen (Schulabschluss, Hochzeiten);
- chronische belastende Ereignisse (Arbeitslosigkeit, familiäre Konflikte);
- traumatische Ereignisse;
- alltägliche Stressoren (Verkehr, Zeitmangel, menschliche Unhöflichkeit usw.).

Die Intensität psychologischer Stressoren kann von mild bis extrem hoch variieren.

**Soziale Stressoren** beziehen sich auf alle Konflikte, Katastrophen und Krisen, die das gesamte soziale Umfeld beeinflussen.

Die besten Beispiele für diese Art von Stressoren sind wirtschaftliche Krisen und plötzliche Veränderungen in sozialen Beziehungen (eines der Beispiele, an das wir uns alle aus den letzten Jahren erinnern können, ist die Covid-19-Pandemie).



Stressoren, die Stress verursachen, haben oft mehrere Eigenschaften. Zunächst einmal können junge Menschen sie als extrem, völlig überwältigend und unerträglich wahrnehmen. Andererseits können sie gemischte Gefühle hervorrufen, was bedeutet, dass Personen gleichzeitig nicht sicher sind, was sie wollen und nicht wollen, was bei jungen Menschen, insbesondere bei der Berufswahl oder der Auswahl romantischer Partner, sehr häufig vorkommt. Schließlich ist es immer alarmierend, wenn Stressoren Ereignisse sind, die als völlig außerhalb der Kontrolle und des individuellen Einflusses betrachtet werden.

Hierbei ist es auch entscheidend, die kognitive Bewertung von Stressoren zu betonen, das heißt, wie Personen einschätzen, ob eine bestimmte Situation für sie stressig ist und in welcher Weise. Die Hingabe an eine bestimmte Denkweise und der bloße Glaube daran sind der Hauptfaktor dieser Bewertung.

Dies ist besonders ausgeprägt bei jungen Menschen, Jugendlichen, bei denen der Prozess der Persönlichkeitsbildung noch nicht abgeschlossen ist - eine Zeit, in der die Suche nach einer Antwort auf die Frage "Wer bin ich?" andauert.

Kann es auf alle Anforderungen und Erwartungen, die an mich gestellt werden, reagieren? Kann es auf all seine Wünsche reagieren und sie erfüllen, und kann es seine Rolle und seinen Sinn finden? Jugendliche in dieser Reifungsphase haben erhebliche Schwierigkeiten mit Stress und stressigen Situationen, da ihr Wertesystem und Selbstbild stark erschüttert sind und stark von den Meinungen anderer, insbesondere von Gleichaltrigen, abhängen.

Es ist auch wichtig, die Tiefe dieses Engagements zu betonen, denn einerseits kann es eine Person dazu veranlassen, nach einer Lösung zur Verbesserung der Situation zu suchen, während es andererseits dazu führen kann, dass das gleiche Stressniveau beibehalten wird.

All dies hängt von der individuellen Bewertung der Situation ab. Bei der Definition von Stress und Stressoren ist das entscheidende Element die persönliche Erfahrung, dass der Stressor bedrohlich ist. Diese persönliche Perspektive ist von entscheidender Bedeutung, da es keinen sozialen Konsens über die Qualität oder die Quantität von Stressoren gibt.



Dies bedeutet, dass zwei Personen desselben Alters, Geschlechts, Bildungsstands und sozialen Status, die ähnlich erzogen wurden, ähnliche Arbeit verrichten und ähnliche Lebensziele haben, nicht unbedingt die gleichen Stressoren haben, aber auch nicht die gleichen Reaktionen auf einen bestimmten Stressor zeigen.

Stressreaktionen, die eine Person in einen Zustand von Stress versetzen, treten in drei Formen auf:

- Verhaltensänderungen;
- Psychologische Reaktionen;
- Physiologische Reaktionen (Havelka und Krizmanić, 2004).

Bei Verhaltensänderungen (Verhaltensmanifestationen) sind beobachtbare Veränderungen im Verhalten einer Person erkennbar (übermäßige Nahrungsaufnahme, Streitigkeiten, übermäßiger Konsum von Tabakprodukten, Alkohol, Rückzug, mangelndes Interesse an täglichen Aktivitäten).

Solche Verhaltensänderungen sind manchmal schwer zu verstehen, und sehr oft ist sich ein junger Mensch dessen nicht bewusst. Selbst wenn sie sich dessen bewusst sind, kann es schwer sein, sie zu kontrollieren, da ihnen angemessene Möglichkeiten dazu fehlen. Einige junge Menschen betrachten Stress oft als etwas Unvermeidliches, etwas, das passieren muss, und sie ergeben sich ihm vollständig. Daher suchen sie keine Bewältigungsstrategien.

Beispiele hierfür sind akademische Verpflichtungen oder die Jobsuche. Obwohl diese Situationen für jemanden möglicherweise starken Stress bedeuten, werden sie als etwas betrachtet, das durchgestanden werden muss, letztendlich vorübergeht und keine unerwünschten Konsequenzen hinterlässt.

Bei chronischer Stressbelastung können jedoch unerwünschte Folgen deutlich werden (antisoziales Verhalten, Selbstaggression, Aggression gegenüber anderen, Sucht nach Drogen, Alkohol usw.).

Die psychologischen Manifestationen können in zwei Gruppen unterteilt werden:

- Emotionale Reaktionen;
- Kognitive Reaktionen.



Jede stressige Situation löst eine Vielzahl von emotionalen Reaktionen bei einer Person aus. Die Emotionen, die aus stressigen Situationen entstehen, können von Wut, Hass, Angst und Wut bis zum anderen Extrem wie Traurigkeit, Apathie, Angst, Hilflosigkeit oder Schuldgefühlen reichen. Solche Reaktionen können junge Menschen oft vollständig lähmen und sie daran hindern, auf die Situation zu reagieren oder sie zu lösen.

Der Umgang mit stressigen Situationen auf diese Weise kann äußerst gefährlich sein und die Symptome vertiefen, was zu deren Verschlechterung führen kann. Während das Ausdrücken von Emotionen an sich völlig in Ordnung ist, kann es problematisch werden, wenn es die einzige Verteidigung gegen Stress ist und keine spezifischen Bewältigungsmechanismen vorhanden sind.

Was jedoch für die Reaktion auf Stress und stressige Situationen wichtig ist, ist andererseits emotional intelligente Menschen oder emotionale Intelligenz.

Emotionell kompetente Personen sind erfolgreicher im Umgang mit Stress, weil sie die effektivsten Bewältigungsstrategien erkennen und nutzen und sich aktiv mit der problematischen Situation auseinandersetzen (Akzeptanz des Problems und daran arbeiten), im Vergleich zu den zuvor erwähnten emotional inkompetenten Personen, die passive



Bewältigungsstrategien nutzen und aufgeben. Beispiele für aktive Problemlösungen bei emotional kompetenten Personen sind das Bewusstsein und das Verständnis für Emotionen, das Überwinden von ihnen, die Nutzung von Emotionen zur Erleichterung und die Bewertung von Emotionen, die in einer spezifischen problematischen Situation entstehen.

Eine weitere wichtige Eigenschaft der emotionalen Intelligenz zur Überwindung von Stress ist die Schaffung einer positiven Selbstbewertung, einer positiven Stimmung und eines gesteigerten Selbstwertgefühls. Diese Personen sind aufgrund ihres guten Verständnisses für Emotionen in der Lage, negative Ereignisse und deren Folgen zu übersehen.

Kognitive Reaktionen können für junge Menschen von großer Bedeutung sein, um Stress zu überwinden, wenn sie Urteilskraft, verbesserte Konzentration und Fokus, kreative Ausdrucksfähigkeit und logisches Denkvermögen entwickelt haben. Andererseits kann der Prozess der Bewältigung von Stress für Personen, die diese Qualitäten nicht besitzen, wirklich herausfordernd und ziemlich erschöpfend sein.

In diesem Abschnitt des Handbuchs werden wir nur die physiologischen Reaktionen als Beispiel für die Verbindung zwischen mentalen und körperlichen Vorgängen erwähnen und später genauer darauf eingehen.



## 3.2. Körperliche Reaktion auf Stress



Die Auswirkungen von Stress auf unseren Körper können sowohl positive als auch negative Effekte haben. Lange Zeit wurde angenommen, dass Stress ausschließlich negative Folgen für den menschlichen Organismus und Körper hat. Zahlreiche Studien haben jedoch später auch seinen positiven Einfluss offenbart.

Kurzfristiger Stress und stressige Situationen können als eine Art Schutz für den Körper wirken, indem sie die Widerstandsfähigkeit gegenüber verschiedenen Situationen stärken, die eine Person aus dem Gleichgewicht bringen können.

Einige der positiven Auswirkungen des kurzfristigen Stresses umfassen die Stärkung der Immunität und die Verteilung von Immunzellen vom Blut in verschiedene Organe (Hudek-Knežević and Kardum, 2005).

Es ist wichtig, die unterschiedlichen Auswirkungen von Stress auf verschiedene Personen zu betonen. Mit anderen Worten, für einige Menschen kann Stress tatsächlich eine positive, motivierende Wirkung haben (Vorbereitung auf Prüfungen, angemessene Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch, die Spannung vor einem sportlichen Wettkampf kann unsere Konzentration und Energie steigern).

Aber konzentrieren wir uns mehr auf die negativen Auswirkungen, die Stress hinterlässt. Eine lang anhaltende Exposition gegenüber Stress beeinträchtigt signifikant die Funktion des Immunsystems und führt zu einer höheren Anfälligkeit für Infektionen und maligne Erkrankungen. Jedoch kann am besten erklärt werden, wie und in welcher Weise Stress den menschlichen Körper beeinflusst, indem man darauf hinweist, dass Stress durch Hormone verursacht wird, die für das Überleben notwendig sind: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Sobald das Gehirn eine bestimmte Bedrohung für eine Person wahrnimmt, signalisiert es automatisch die Freisetzung dieser Hormone, um den Körper zu aktivieren und auf die Gefahr vorzubereiten.

Heutzutage sind Überlebenssituationen nicht mehr so häufig, aber Krankheit eines Familienmitglieds, Unzufriedenheit im Beruf, schlechte soziale Beziehungen, Schwierigkeiten mit einem Partner, Arbeitslosigkeit - all das wird immer noch als Bedrohung wahrgenommen, auf die das Gehirn reagiert, indem es diese drei Hormone freisetzt.

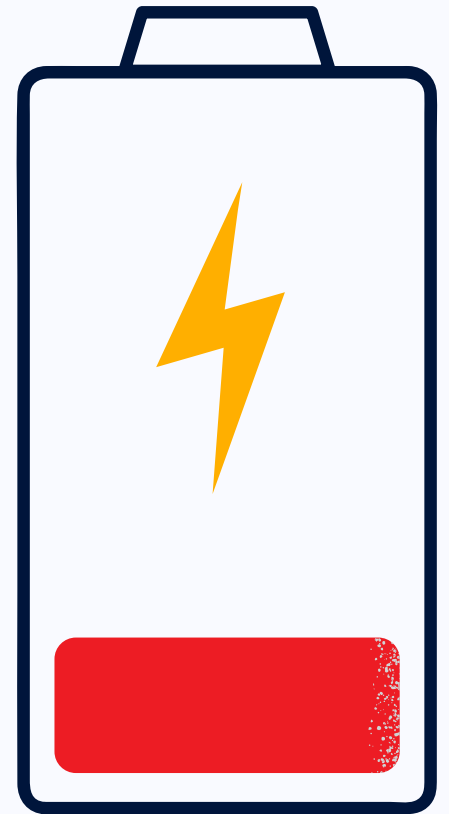
Das autonome Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Mobilisierung körperlicher Ressourcen unter Stress. Dieses System hat zwei wichtige Komponenten: die sympathischen und parasympathischen Bahnen, die Körperfunktionen wie Atmung, Herzfrequenz und mehr kontrollieren. Das sympathische Nervensystem ist für die Kampf-oder-Flucht-Reaktion verantwortlich, wenn eine Person eine stressige Situation erlebt, indem es dem Körper ausreichend Energie zur Reaktion bereitstellt.

Dieses System wirkt auch auf Adrenalin, das direkt in den Blutkreislauf freigesetzt wird und eine schnelle Herzfrequenz, beschleunigte Atmung, schnellere Blutzirkulation und einen Anstieg des Blutdrucks verursacht. In diesen Momenten benötigen die Lungen mehr Sauerstoff, und dieser zusätzliche Sauerstoff wird dem Gehirn zugeführt, was die Wachsamkeit erhöht und die Sinne von Sehen und Hören schärft. Diese Veränderungen im Körper geschehen sehr schnell und werden vom Einzelnen fast unbemerkt wahrgenommen.

Auf der anderen Seite funktioniert das parasympathische Nervensystem entgegengesetzt zum sympathischen System. Nachdem die Bedrohung vorüber ist, sorgt es dafür, dass sich der Körper beruhigt. Seine Wirkung beginnt, wenn die Adrenalin Spiegel zu sinken beginnen und die Person die Situation weiterhin als gefährlich einschätzt.

Zu diesem Zeitpunkt beginnt der Hypothalamus Hormone zu produzieren, die die Freisetzung von Cortisol stimulieren und es dem Körper ermöglichen, in einem Zustand der Bereitschaft und Wachsamkeit zu bleiben. Wenn die Gefahr nachlässt, sinken die Cortisolspiegel, und das parasympathische Nervensystem hilft dem Körper, sich zu beruhigen und zu entspannen.

Unter erhöhtem Stress können einige zusätzliche körperliche Symptome auftreten, darunter übermäßige Nervosität, trockener Mund, Kopfschmerzen, Schwindel, Muskelverspannungen, Schmerzen und Druck in der Brust, Müdigkeit, Verlust oder Zunahme des Appetits, Magenprobleme und Schlafstörungen.



## 4. Stressmanagement

Die zeitgenössische Lebensweise wird als das "Leiden" des Menschen des 21. Jahrhunderts charakterisiert. Der gegenwärtige Lebensstil, geprägt von Digitalisierung, übermäßiger Hingabe an Arbeitsverpflichtungen, einem ständigen Verlangen nach Erreichbarkeit für jeden und alles, einem Wunsch nach mehr als notwendig, stellt Anforderungen an Einzelpersonen, die sie in einem ständigen Zustand von Stress halten, ohne den Raum und die Möglichkeit zu bieten, zu ihrem natürlichen Gleichgewicht zurückzukehren, einem Zustand von Frieden und Entspannung. Leider erkennt die Umgebung, in der die gesamte Generation des 21. Jahrhunderts aufgewachsen ist, kaum das Konzept der "Entkopplung" und Selbsthingabe, was zur gegenwärtigen Verbreitung von Stress beiträgt.

Es muss jedoch anerkannt werden, dass es einen signifikanten Unterschied zwischen dem gibt, was eine Person tatsächlich nicht kontrollieren kann, und dem, was innerhalb ihres Einflussbereichs liegt oder zumindest in Bezug auf den Stresspegel reduziert werden kann. Die gewählte Reaktion in stressigen Situationen kann die Wahrnehmung von Stress und dessen Auswirkungen auf eine Person beeinflussen.

Stressmanagement beinhaltet das Erlernen und den Erwerb von Fähigkeiten und Wissen, um stressige Zustände zu erkennen und mit stressigen Situationen umzugehen, indem man ihre Auswirkungen kontrolliert und reduziert (Zvizdić, 2009). Erworbene Fähigkeiten ermöglichen es einer Person, sich besser zu fühlen und die Kontrolle über ihr Leben zurückzugewinnen, um zu einem ausgewogenen Zustand zurückzukehren. Stressmanagement ist nicht für alle gleich. Daher ist es wichtig, zu experimentieren und herauszufinden, was für jede Person am besten funktioniert.

**Einige der folgenden Tipps können im Umgang mit Stress und Stresssituationen hilfreich sein:**

**Erkennen der Stressquelle:** Es ist entscheidend, die tatsächlichen Stressoren im Leben einer Person zu identifizieren. Dazu ist es wichtig, die Gewohnheiten, Einstellungen und Ausreden einer Person zu untersuchen. Es gilt, die eigenen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu berücksichtigen, die zum täglichen Stressniveau beitragen könnten. Vielleicht konzentrieren sich junge Menschen manchmal zu sehr auf akademische Verpflichtungen, ohne zu bemerken, dass Prokrastination anstelle von Lernen, die Vorbereitung auf Prüfungen, das Besuchen von Prüfungen oder das Sammeln von Lernmaterialien das eigentliche Problem ist.

1

2

**Ablehnung ungesunder Stressbewältigungsmechanismen:** Die Verwendung solcher Bewältigungsstrategien kann nur kurzfristige Erleichterung und Flucht vor Stress bieten. Langfristig können sie jedoch zusätzlichen Schaden anrichten (Alkoholkonsum, Rückzug aus sozialen und familiären Umgebungen, übermäßiges Schlafen, Prokrastination). Es ist wichtig zu überlegen, ob diese Bewältigungsstrategien dazu beitragen, die emotionale und körperliche Gesundheit sowie die allgemeine Lebenszufriedenheit zu verbessern.

**Stressbewältigungsübungen** - Es ist wichtig zu überlegen, welche Strategie für den Umgang mit Stress gewählt wird. Diese Strategien können darauf abzielen, den Körper und körperliche Reaktionen zu beruhigen, Emotionen und Überzeugungen zu verstehen, die das menschliche Verhalten beeinflussen, und Fähigkeiten zu erlernen, die helfen können, auf Stress und stressige Situationen gesünder zu reagieren (Schutz persönlicher Grenzen, Suche nach Trost und Unterstützung im sozialen Umfeld, Zeitmanagement, Pflege positiver Denkgewohnheiten).

3

4

**In Bewegung kommen** - Obwohl es sehr schwierig ist, sich während eines Zustands von Stress zu einer Aktivität zu motivieren, ist es entscheidend, um Symptome zu überwinden und zu beruhigen. Körperliche Aktivität kann dabei helfen, die Aufmerksamkeit von täglichen Sorgen und Ängsten abzulenken.

**Mit anderen in Kontakt treten/soziale Unterstützung** - Für junge Menschen kann eine besonders beruhigende und unterstützende Strategie der Kontakt zur sozialen Umgebung und die Verbringung von qualitativ hochwertiger Zeit mit anderen sein. Unter Freunden, Familie, geliebten Menschen und Kollegen fühlen sich junge Personen oft sicher und verstanden, und sie wenden sich normalerweise an sie um Hilfe und ein offenes Ohr. Tatsächlich wird die Kommunikation mit nahestehenden Personen als nicht wertend, voller Verständnis angesehen und hilft dabei, Hormone anzuregen, die dem Stresserlebnis entgegenwirken.

5

6

**Sich die Möglichkeit zur Erholung und Entspannung geben** - Sich regelmäßig Zeit für Entspannung und Ruhe zu nehmen, ist sicherlich ein entscheidender Aspekt im Umgang mit Stress. Sich in Aktivitäten zu engagieren, die Freude bringen, und sich tagsüber Freizeit für sich selbst zu gönnen, ist manchmal von unschätzbarem Wert.



## 4.1 Bewältigungsstile und Jugend

Es gibt viele verschiedene Reaktionen, die Menschen zeigen, wenn sie Stress erleben. Es gibt sogar noch mehr Wege, wie Menschen versuchen, sich in stressigen Situationen selbst zu managen. "Bewältigungsmechanismen sind kognitive und Verhaltensansätze, die wir verwenden, um interne und externe Stressoren zu bewältigen" (Algorani und Gupta, 2021, Berkeley Wellbeing Artikel von Rekhy).

Unsere Reaktion auf Stressoren steht in engem Zusammenhang mit unserem allgemeinen Wohlbefinden. Bevor wir mit den Bewältigungsstilen fortfahren, werfen wir einen Moment einen Blick darauf, welche verschiedenen **Aspekte des Wohlbefindens** unsere Anfälligkeit beeinflussen können, sowohl wie wir auf potenziell stressige Situationen reagieren als auch wie wir uns regulieren, um die negativen Auswirkungen erlebten Stresses zu mildern und insgesamt widerstandsfähiger zu werden.

Stellen Sie sich Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden als einen Zustand dar, der eine Person in ihrer Gesamtheit repräsentiert. Alle folgenden Fragen können dabei helfen, eine persönliche Landkarte des Wohlbefindens zu erstellen:



**1- Qualität des Schlafs und der Erholung** - Wo befindet sich Ihr Telefon, wenn Sie schlafen gehen? Wie ist Ihre häufigste Stimmung? Schlafen Sie leicht ein? Wie viele Stunden ruhen Sie sich aus?

**2 - Ernährungsgewohnheiten** - Ist das Essen eine Zeit für Genuss? Welche Art von Essgewohnheiten haben Sie? Mit wem essen Sie normalerweise? Wie oft essen Sie bewusst und mit Achtsamkeit? Wo befindet sich Ihr Telefon beim Essen?

**3 - Soziale und emotionale Beziehungen** - Wer ist Ihre Person für emotionale Unterstützung? Wem hören Sie zu? Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Wo fühlen Sie sich zugehörig, ohne versuchen zu müssen, sich anzupassen, einfach für das, wer SIE sind?

**4 - Körperliche Aktivität** - Wie kommen Sie dem Bedürfnis Ihres Körpers nach Bewegung nach? Was tun Sie zur Entspannung von Körper und Geist?

**5 - Kreativität und Spaß** - Was bringt Sie zum Lachen? Was lässt Sie alles vergessen... Sie sind im FLOW? Haben Sie ein Hobby? Wie verbringen Sie die meiste Zeit Ihrer Freizeit?



Abgesehen von gesunden Gewohnheiten hängt unsere Reaktion auf Stress von der Selbsteinschätzung der persönlichen Ressourcen, Fähigkeiten und Stärken ab, um mit der spezifischen Situation umzugehen. Resilienz als persönliche Eigenschaft, die einem jungen Menschen hilft, sich an negativen Stress anzupassen, hängt sehr mit ihrem Selbstwertgefühl zusammen.

Ein hoher Selbstwert schützt einerseits die Resilienz und andererseits fördert Resilienz das Selbstwertgefühl positiv, wenn es einem jungen Menschen erfolgreich gelingt, Herausforderungen und Schwierigkeiten zu bewältigen.

Für junge Menschen, um zu widerstandsfähigen Erwachsenen heranzuwachsen, ist soziale Unterstützung eine bewährte Bewältigungsressource:

"Als wichtige Bewältigungsressource kann soziale Unterstützung die Selbstbewertung von Jugendlichen verbessern, ihnen helfen, ein gutes Selbstbild zu formen, und ihr Selbstwertgefühl fördern. Soziale Unterstützung kann nicht nur die psychische Gesundheit direkt schützen, sondern auch indirekt die psychische Gesundheit beeinflussen, indem sie das Selbstwertgefühl verbessert.

Soziale Unterstützung kann auch als eine der wichtigsten externen Ressourcen betrachtet werden, um die negativen Auswirkungen von Stressoren abzufedern, und einige Studien haben die positive Wirkung von sozialer Unterstützung auf Resilienz gezeigt" (Liu, 2021).

Im Allgemeinen zielt nicht-formales Lernen in der Jugendarbeit darauf ab, junge Menschen zu stärken, indem ein unterstützendes und kooperatives soziales Umfeld geschaffen wird. Oft ist es ein Angebot, das genau das bietet, was Jugendliche brauchen - eine sichere Umgebung, um zu experimentieren und sich selbst zu erkunden, zu lernen, was sie mögen und mit wem sie gerne Zeit verbringen, Lebenskompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln, sich aktiv an einfachen lokalen Aktionen für ein besseres Leben in der Gemeinschaft zu beteiligen und durch Solidarität das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Akzeptanz und Stolz zu erfüllen.

Am wichtigsten ist jedoch, dass sie im Falle von Misserfolgen oder Fehlern nicht verurteilt werden, sondern unterstützt werden, aus der Erfahrung zu lernen und noch stärker und selbstbewusster zu werden.

Spezifisch können junge Menschen gemäß unserem Lehrplan auch verschiedene Möglichkeiten erkunden und mehr darüber lernen, wie sie sich um sich selbst kümmern und schwierige Phasen in ihrem Leben bewältigen können. Und wie bereits erwähnt, gibt es verschiedene Bewältigungsstile, die bevorzugt werden..



Das **BASICPh-Modell** von Prof. Mooli Lahad ist nur eines der Modelle zur Darstellung einer Vielzahl von persönlichen Präferenzen zur Linderung der Auswirkungen von Stress. Es repräsentiert unsere "natürlichen" Bewältigungsmechanismen. Gut zu wissen ist, dass eine Person wählen kann, verschiedene auszuprobieren, wenn sie feststellt, dass etwas nicht mehr funktioniert. Hier ist der Grund, warum junge Menschen davon profitieren können, über verschiedene Bewältigungsmethoden Bescheid zu wissen.

**Sechs Bewältigungsstile sind:**

**B – glauben (belief)**

Der Glaube kann ein mächtiger Faktor für Resilienz sein. Dies kann durch Glauben oder andere gemeinsame Überzeugungen geschehen und basiert auf inneren Kernwerten. Geteilte Überzeugungen sind besonders hilfreich, da sie auch externe Unterstützung bieten.

**A – beeinflussen (affect)**

Gefühle oder Emotionen. Durch den Ausdruck von Emotionen können wir Angst, Wut, Trauer usw. teilen und diese Emotionen extern validieren lassen, um uns weniger allein zu fühlen.

**S – sozial (social)**

Durch die Suche nach Unterstützung durch Freundschaften oder Organisationen können wir ein Gefühl der Verantwortung innerhalb einer Gruppe gewinnen, das uns helfen kann, geerdet zu bleiben. Eine Verringerung der Isolation neben einer Zunahme sozialer Verantwortung kann emotionale Sicherheit wiederherstellen.

**I – imagination (imagination)**

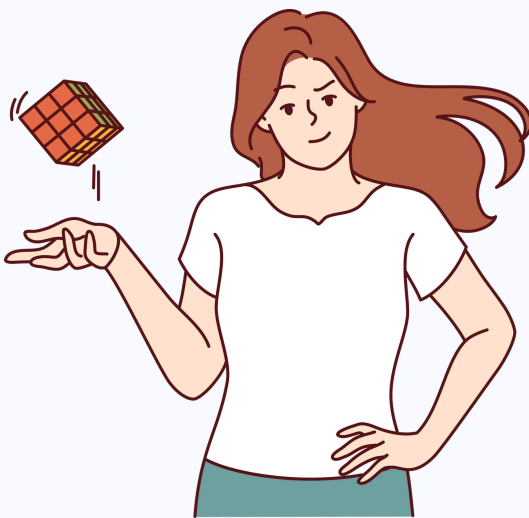
Kreativität ist eine Methode zur Bewältigung von Traumata, die Kinder besonders geschickt nutzen können. Die Ausdruck von Gedanken und Gefühlen auf kreative Weise kann eine sicherere Möglichkeit bieten, sich durch Kunst, Schreiben, Theater oder Musik auszudrücken.

**C – kognitiv (cognitive)**

Cognitive coping skills utilise problem solving and a direct approach to the issue. Strategizing with others can make people feel less alone, and more in control of their situation.

**Ph – physikalisch (physical)**

Körperliche Aktivität führt uns zurück zu unseren tierischen Wurzeln. Sie hat den doppelten Nutzen, indem sie uns eine informelle Verarbeitung einer Situation ermöglicht und gleichzeitig Gefühle auf indirekte Weise freisetzt.



Je mehr dieser Stile wir nutzen können, desto mehr Widerstandsfähigkeit können wir mobilisieren, um ein Gefühl der Kontrolle zurückzugewinnen. Es ist auch gut, dass junge Menschen heutzutage mehr Bewältigungsstile haben und zwischen ihnen wechseln können, je nach verfügbarer Zeit oder Intensität der Stressoren, denen sie ausgesetzt sind.

## 5. Körperbezogene Strategien und Stressmanagement

Unser allgemeines Wohlbefinden hängt davon ab, wie wir uns um unseren Körper und unsere körperliche Gesundheit kümmern. Doch das bedeutet nicht nur zu wissen, dass Bewegung, ausgewogener Schlaf und Ernährung die beste Prävention sind und uns helfen, die Auswirkungen von Stress zu mindern. Es bedeutet, sich dessen bewusst zu werden und zu lernen, auf die Weisheit im Körper zu hören. Unsere Lebenserfahrungen und Präsenz sind ebenso im Körper wie in unserem Geist gespeichert.

Einerseits "spricht" der Körper zu uns – sendet uns nonverbale Zeichen/Sensationen, wenn Emotionen aufsteigen. Andererseits können wir ihn nutzen, um diese gleichen Emotionen und Gedanken zu regulieren, die sie verursacht haben. Heutzutage sprechen Psychologen und Neurowissenschaftler mehr denn je davon, unser "emotionales Gehirn" durch Körperbewegung umzuprogrammieren... zu verändern. Immer häufiger wird regelmäßige körperliche Bewegung (kann einfach ein Spaziergang im Park sein) zu einem integrativen Bestandteil der Behandlung von Depressionen, und dasselbe gilt für Angstattacken (Craft und Perna, 2004). Ein in Bewegung befindlicher Körper erhöht Momente einfacher Glückseligkeit und mildert jede Last, die eine Person trägt.

Einige Praktiken wie Atemübungen oder Achtsamkeitsmeditation können uns helfen, uns in akuten Stresssituationen zu beruhigen und gleichzeitig unsere emotionale und kognitive Funktionsweise zu stärken, um besser mit chronischem Stress umzugehen. Körperliche Bewegung wird oft genutzt, um einige Emotionen zu "kontrollieren", aber oft ist es nur eine kurzfristige Dampfablassung.

Jede Art von Bewegung, die mehr Freude oder soziale Verbindung bringt, ist willkommen: Wandern mit Freunden, Yoga oder Spazierengehen in der Natur. Ebenso wichtig für unser Wohlbefinden ist, wie wir schlafen und uns ausruhen, sowie wie wir unseren Körper aktiv und stark halten. All das oben Genannte kann unsere Fähigkeiten stärken, sowohl mit täglichem als auch mit akutem Stress umzugehen. Aber von Zeit zu Zeit werden wir jemand anderen brauchen, der uns tröstet. Dies bedeutet, dass unsere Beziehung zu unserem Körper die Grundlage für körperbasierte Stressbewältigungsstrategien ist, aber manchmal reicht das nicht aus. Dann können wir immer noch einer Umarmung suchen. Die physische Verbindung zu anderen ist ebenfalls ein wichtiger Bestandteil unserer Widerstandsfähigkeit.



## 5.1. Atmung und Stress

Atmen ist eine automatische Operation. Wir sind normalerweise nicht bewusst, wie wir atmen, wenn wir sprechen, gehen, fahren, lernen und spielen. Und das ist in Ordnung, solange wir auf natürliche, harmonisierte Weise atmen.

Aber wenn wir gestresst und unter Zeitdruck stehen, Aufgaben haben oder unsere Gedanken uns belasten, was oft vorkommt, neigen wir dazu, anders zu atmen - schneller, flacher, mit Pausen, durch den Mund. Normales Atmen ist so wichtig für unser geistiges und körperliches Wohlbefinden und unsere Fähigkeit, sowohl mit akutem oder täglichem als auch mit chronischem Stress umzugehen, dass es die Erste-Hilfe-Maßnahme ist, die jede Person im Kopf behalten und praktizieren sollte, praktizieren wann immer möglich.

Aus unserer Arbeit haben wir festgestellt, dass heutige Teenager und junge Menschen, die unter dem Druck vieler Erwartungen stehen, gut zu sein, ihre Verantwortlichkeiten zu bewältigen und dabei "cool" auszusehen, atmen, als wären sie ständig gestresst. Dies ist der Grund, warum es wichtig ist, sie über die Bedeutung bewussten Atmens aufzuklären, was die grundlegende Praxis zur Stressreduzierung ist.

Junge Menschen mit überwältigenden Zeitplänen können bewusstes Atmen üben, um einfach eine Pause zu machen, aber mit regelmäßigem Training und einigen Übungen zur Verlängerung des Atems oder Visualisierungen können sie ihr Denken im Allgemeinen verbessern, ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und Wahrnehmung steigern, ihre Stressbewältigungsfähigkeit erhöhen, Ängste verringern und ihren Schlaf und die allgemeine Stimmung verbessern. All dies verringert ihre Anfälligkeit in stressigen Situationen.



## Conscious breathing - stress first aid

Unser Körper kann wie eine äußerst sensible Maschine sein. Wenn wir EINATMEN, aktivieren wir tatsächlich diese Maschine durch die Aktivierung des sympathischen Nervensystems. Einatmen bringt uns Energie, und wir sind bereit zu kämpfen, zu rennen oder was auch immer notwendig ist. Wenn wir AUSATMEN, entspannen wir uns, weil unser anderes Nervensystem aktiviert wird - das parasympathische - und wir fühlen uns sicher, ruhen aus, lassen los und verdauen.

Mit jedem Atemzug WECHSELN wir zwischen Aktivierung und Entspannung. Wir nehmen Sauerstoff für Energie auf, wir atmen Kohlendioxid aus. "Wenn wir auf unseren Atem achten, wenn wir tiefer einatmen und länger ausatmen, kann dieses Ruhe-und-Verdauungs-System unser Kampf-oder-Flucht-System überstimmen und die Nachricht an Teile des Körpers senden, die Stressabwehr vorbereiten, dass alles in Ordnung ist." (Garret, 2022).

Die Balance zwischen den beiden ist das, was der Organismus braucht, und das nennt man NATÜRLICHES Atmen. Bewusstes Atmen bedeutet, diesen natürlichen Rhythmus auch unter Stress zu halten, wenn es tendenziell zu flachem und unregelmäßigem Atmen kommt. Einige Praktiken gehen noch weiter, wenn wir Angstzustände verringern müssen, und schlagen vor, die Ausatmung zu verlängern - was mehr Ruhe bringt. Tiefes (bauchiges) und bewusstes Atmen harmonisiert die Arbeit des gesamten Organismus und hat so nicht nur eine positive Wirkung auf unsere körperliche Verfassung, sondern auch auf unsere Emotionen, unser Denken und unser Verhalten.



**KÖRPER:** Durch bewusstes Eintauchen in unseren Körper beim bewussten Ein- und Ausatmen entspannen sich die Körperbereiche mit höherer Spannung, es gelangt mehr Sauerstoff mit einem verstärkten Blutstrom, Nährstoffe zu den Organen und folglich zu besserer Gesundheit.

**GEDANKEN:** Bewusstes Atmen erweitert das Bewusstsein, verbessert die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis, nimmt die Energie von belastenden Gedanken und bringt Revitalisierung, indem sie anerkannt und losgelassen werden, und bringt Klarheit in unseren Geist.

**EMOTIONEN:** Bei ausgeglichenerem Atmen beruhigt den Körper, reduziert emotionale Reaktionen auf Gefühle, indem ihre Präsenz anerkannt und alle Gefühle als integraler Bestandteil von uns akzeptiert werden, ohne sie zu unterdrücken, was normalerweise zu psychosomatischen oder psychologischen Problemen führt.

**VERHALTEN:** Ein entspannter Körper, klare positive Gedanken und emotionale Gelassenheit verbessern das allgemeine Wohlbefinden, die gesunde Einstellung uns selbst gegenüber und die unterstützende Beziehung zu anderen.

## Verschiedene Atemübungen:

**1 - Bewusstes Atmen zur Beruhigung:** Diese Praxis zielt darauf ab, intensive Emotionen wie Angst oder Wut zu verringern, daher muss sie an individuelle Formeln angepasst werden. Für einige kann es bedeuten, vier Sekunden lang einzuatmen, fünf Sekunden zu halten und sieben Sekunden auszuatmen, für andere vielleicht 5-5-8 oder 4-7-8. Wichtig ist, dass sich die Person wohl fühlt und die Übung mindestens 4 Mal wiederholt.

*"Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch. Beginne tiefe Atemzüge zu nehmen, atme durch deine Nase ein und durch den Mund aus (als würdest du eine Kerze auspusten), und spüre, wie die Luft deinen Bauch und deine Brust hebt. Zähle weniger beim Einatmen, mache eine Pause und atme länger aus."*

**2 - Achtsames Atmen zur Entspannung und Klärung des Geistes** - Je öfter du übst, desto besser sind die Effekte dieser Art der Entspannung. Wenn sie regelmäßig wiederholt wird (mindestens 4-5 Mal pro Woche am Anfang und dann weniger für 4-6 Wochen), kann sie kognitive Funktionen, Bewusstsein und die allgemeine Stimmung verbessern.



*""Setzen oder legen Sie sich entspannt hin, nehmen Sie den Klang Ihres Atems wahr und konzentrieren Sie sich auf die Luft, die durch Ihre Nase ein- und ausströmt, spüren Sie, wie sie in Ihre Lungen gelangt und Ihren Bauch hebt.*

*Atmen Sie langsam durch den Mund aus und wiederholen Sie dies 7-10 Mal. Es ist möglich, von 10 bis 0 zu zählen und mit jedem Ein- und Ausatmen eine Zahl herunterzuzählen.*

*Mit den abnehmenden Zahlen können Sie üben, immer ruhiger und entspannter zu werden. Wenn ein Gedanke Sie unterbricht, bemerken Sie ihn einfach und warten Sie, bis Ihre Aufmerksamkeit wieder zum Atmen zurückkehrt. Dann setzen Sie fort.*

*Wenn Sie 0 erreichen, können Sie sagen: 'Ich bin entspannt und ruhig. Mein Körper ist entspannt, und ich fühle mich friedlich.'"*



## 5.2. Körperentspannungstechniken (Meditation, beruhigende Sinne)

Es gibt viele verschiedene selbstpflegerische meditative Praktiken, darunter autogenes Training, progressive Muskelentspannung und verschiedene achtsame Entspannungstechniken. Diese Praktiken zielen darauf ab, uns durch Entspannung des Körpers und Klärung des Geistes zu beruhigen.

Oft beinhalten sie eine Kombination aus bewusstem Atmen und Fokussieren auf verschiedene Aspekte unseres Körpers oder der Umgebung. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Atem oder körperliche Empfindungen richten, wird unser Geist konzentriert, und andere ablenkende Gedanken verblassen.

Dieses Prinzip basiert auf der Philosophie von William James, der vorschlug, dass die Lenkung unserer Aufmerksamkeit auf einfache mentale oder sensorische Erfahrungen unsere Gedanken beruhigen kann, da komplexe oder störende Gedanken nicht gleichzeitig in unserem Geist existieren können. Dies ist der grundlegende Grund, warum Meditations-Techniken wirksam sind.



**A. Körper-Scan-Meditationen** - indem wir uns auf jeden einzelnen Teil unseres Körpers konzentrieren, bemerken wir eventuelle Schmerzen, Verspannungen oder allgemeines Unbehagen. Indem wir bei diesen Empfindungen präsent bleiben und in sie hineinatmen, können wir unserem Geist und unserem Körper Erleichterung verschaffen, indem wir unsere Beziehung zu Schmerzen, Beschwerden und Unbehagen verbessern.

Wenn dies regelmäßig praktiziert wird, reduziert es nicht nur Stress und lehrt uns, in der Gegenwart verwurzelt zu sein, sondern Meditationen fördern auch ein höheres Maß an Achtsamkeit.

Das bedeutet, dass wir durch die Konzentration auf unseren Körper unsere kognitiven Fähigkeiten trainieren, wie das Beobachten von Gedanken und Gefühlen, ohne darauf stressig zu reagieren.

"Mit geschlossenen Augen beginnen Sie am oberen Teil Ihres Kopfes und scannen Sie gedanklich Ihren Körper hinunter. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Kopf und Nacken und bemerken Sie, ob Sie irgendwelche Gefühle, Empfindungen oder Unbehagen spüren. Fühlt sich dieser Bereich entspannt oder verspannt an? Bequem oder unangenehm? Energiegeladen oder müde? Wiederholen Sie diese Übung für Ihre Schultern, Arme, Hände, Brust, Rücken, Hüften, Beine, Füße usw. - nehmen Sie sich etwa 20-30 Sekunden Zeit, um auf jeden Körperteil zu achten."

"Wenn Sie während des Scans auf Spannungsbereiche stoßen, kämpfen Sie nicht dagegen an. Konzentrieren Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit darauf und atmen Sie. Versuchen Sie, sich vorzustellen, wie die Spannung Ihren Körper verlässt. Machen Sie sich Notizen über Ihre Beobachtungen, und wenn Gedanken oder Gefühle auftauchen, kehren Sie zum Bereich des Körpers zurück, an dem Sie zuletzt waren. Versuchen Sie nichts zu verändern - Sie erstellen einfach ein Bild davon, wie sich der Körper im Moment anfühlt." - von Headspace

**B - Beruhigende Meditation mit den 5 Sinnen oder Selbstpflegepraxis** - In stressigen Situationen, in denen wir Schwierigkeiten haben, mit Emotionen umzugehen, versuchen wir uns selbst zu beruhigen, um uns in einen ruhigeren und ausgeglicheneren Zustand zu bringen.

Unsere fünf Sinne des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens können ein wirksames Mittel sein, um Stress zu bewältigen, da sie unser primärer Weg sind, Komfort und Sicherheit zu erreichen.

Menschen können eine Selbstpflege-Werkzeugkiste in ihrem Zimmer haben mit Gegenständen, die sie gerne riechen, anschauen, Musik, die sie gerne hören, oder Material zum Anfassen. Manchmal ist es einfach wichtig zu wissen, dass das Nehmen eines warmen Bades oder das Streicheln einer Katze tatsächlich Ihr Selbstpflegeritual ist.

Wenn Sie nicht auf "Objekte" zurückgreifen können, um Ihre Sinne zu beruhigen, ist es immer möglich, eine Meditation durchzuführen.

Spiele etwas Musik im Hintergrund, etwas Anderes, Neues. Atme tief ein. Bemerke die Luft, die in deinen Körper ein- und ausströmt. Lasse die Spannung aus deinem Körper entweichen. Wenn du eine Enge in deinem Körper spürst, entspanne dich. Beginne von oben und erkenne jeden deiner Sinne an. Augen: Überlege, ob du mit geschlossenen Augen etwas siehst.

Siehst du Farben? Formen? Ein Bild? Wenn ja, was bedeutet es für dich? Nase: Tauche in den Raumduft ein. Was riechst du? Ist es nur ein Geruch oder eine Kombination aus vielen? Haut: Wie fühlen sich deine Kleider auf deinem Körper an? Was ist mit dem Gegenstand, den du auf deinem Schoß hast? Was fühlt sich ähnlich an? Ohren: Beeinflusst die Meditationsmusik dich? Kannst du die verschiedenen Töne unterscheiden? Spürst du, wie sie durch deinen Körper fließt? - inspiriert von Achtsamkeitsmeditation

### 5.3. Körperhaltung (und Körperkontakt)

Eine Umarmung ist eine universelle menschliche Geste. Auf der ganzen Welt umarmen wir einander, wenn es uns gut geht, und noch mehr, wenn wir uns niedergeschlagen fühlen. Egal, ob wir Glück oder Trauer mit jemandem teilen, beiden Seiten bringt die Umarmung fast gleichermaßen Vorteile. Umarmungen zu erhalten, wenn wir etwas Schmerzhaftes erleben, reduziert den Stress durch Berührung. Aber auch wenn wir andere berühren, indem wir eine Umarmung geben, reduziert sich unser Stresslevel.

Seit der Covid-19-Pandemie wurde dieses Verhalten von uns am meisten eingeschränkt. Das Einhalten des sozialen Abstands hat einige (junge) Menschen viel anfälliger gemacht, mit Stress umzugehen. Einsames Lernen und Kommunizieren online reduzierte, was wir natürlich brauchen - menschliche Berührung. Nicht nur die Pandemie, einige moderne soziale Konventionen halten Menschen oft auf "sicherer" Distanz voneinander.

Und das ist in Ordnung. Aber wir können immer bei unseren Freunden und Familienmitgliedern, Menschen, denen wir vertrauen, anfangen. Die Wissenschaft sagt, dass wir "4 Umarmungen pro Tag zum Überleben... 8 Umarmungen pro Tag zur Erhaltung und... 12 Umarmungen pro Tag zum Wachstum" brauchen. Es ist möglich, dass es keine genaue Zahl gibt, aber so viele Umarmungen, wie wir bekommen und geben können, haben eine positive Wirkung auf unser Gehirn und unseren Körper. Sie reduzieren Schmerzen, Ängste, verbessern die Kommunikation und machen uns glücklicher und gesünder.

In Fällen, in denen wir allein sind und starke Stresssymptome oder Angstzustände erleben, überwältigt von Gedanken und Emotionen, ist es möglich, sich für einen Moment oder zwei selbst zu "umarmen". Dies mag seltsam klingen, besonders wenn Sie diese Technik mit jungen Menschen teilen, aber sich selbst zu umarmen verbessert das Selbstvertrauen, dass unser Körper alles halten kann, was wir in diesem Moment fühlen und denken. Und von diesem Punkt an beginnt die Person, sich zu beruhigen, zu atmen und sich zu bewegen.



**A. Selbstumarmungsposition:** Legen Sie Ihre rechte Hand unter die linke Achselhöhle, Ihre linke Hand auf die rechte Schulter und umarmen Sie sich sanft. Sie können spüren, wie Ihr Herz gleichmäßiger schlägt, Sie können spüren, wie Sie einatmen ... und fahren Sie mit der bewussten Atemübung fort ...

**B. Beruhigende Position:** Legen Sie eine Hand auf die Stirn und die andere Hand auf die Brust - konzentrieren Sie sich auf die Hände, was zwischen ihnen geschieht, die Temperaturveränderung, warten Sie auf irgendeine Art von Veränderung... Atmen Sie... Dann legen Sie Ihre rechte Hand auf Ihren Bauch und konzentrieren Sie sich auf das Atmen...

## 5.4. Körperbewegung (und Natur)

Wir alle wissen, dass regelmäßige körperliche Bewegung viele mentale und physische Gesundheitsprobleme vorbeugt und reguliert, was am hilfreichsten für die Stressreduktion ist. Einige Menschen genießen es wirklich, andere weniger, daher ist es wichtig, Ihren eigenen Weg zu finden, den Körper aktiv zu halten, egal ob es sich um Kickboxen oder Yoga handelt. Was Sie jedoch immer jungen Menschen empfehlen können, ist, dass sie, wenn sie sich gestresst oder ängstlich fühlen und sich sofort beruhigen möchten, wenn möglich nicht in dieser Situation bleiben und einfach spazieren gehen. 10 Minuten reichen aus, um den Stress abzubauen.

Ein halbstündiger Spaziergang in der Natur, bei dem man auf die Atmung achtet und die Wege und Formen in der Umgebung beobachtet, kann eine meditative, stressreduzierende und sogar heilende Wirkung haben.

Unsere positive Reaktion auf die Natur ist evolutionär bedingt, es ist ein Ort, an dem wir uns entwickelt haben. Dort fühlen wir uns sicher genug, um wieder neugierig, verspielt und frei von Selbst- oder Fremdbewertung zu sein.



## 6. Emotionale Intelligenz als Strategie zur Stressbewältigung

Angesichts von Situationen, die wir als stressig und bedrohlich wahrnehmen, reagieren wir in der Regel vor allem emotional, oft unbewusst.

Emotionale Reaktionen auf Stress treten auf, bevor wir "Zeit zum Nachdenken" haben. Das liegt daran, dass unser "emotionales Gehirn" schneller denkt. Oft entstehen Emotionen, bevor wir uns ihrer bewusst sind, bevor unser "höheres Gehirn" einschaltet und wir rational denken können. Solange wir nicht genug Bewusstsein für unsere Emotionen haben, können wir sie nicht beeinflussen und regulieren. Um unsere emotionale Welt zu verwalten und nicht zu kontrollieren oder von ihr kontrolliert zu werden, ist es notwendig, unser Bewusstsein für Emotionen zu kultivieren. Nur wenn wir sie benennen und kennen, ist es möglich, die "Botschaft" zu erhalten, die sie uns vermitteln.

Dies kann viel verlangen von einer Generation junger Menschen, die glauben, dass sie "cool" aussehen müssen, sich "gut" fühlen müssen und Angst haben, etwas anderes als ihr "perfektes" Selbst zu zeigen, das keine Wut, Traurigkeit, Einsamkeit... zulässt. Wenn sich diese Emotionen ansammeln, können sie so groß werden, dass sie zu echten "Stressmonstern" werden, Kreaturen aus Frustrationen, Wut, Ängsten, Enttäuschungen, Depressionen... alle nicht funktionalen Emotionen. Durch die Entwicklung der emotionalen Intelligenz junger Menschen durch soziales und emotionales Lernen (SEL) werden sie widerstandsfähiger und besser in der Lage, ihre emotionale Welt und mehr zu verwalten. Worum geht es beim SEL?

SEL ist ein unterstützter Prozess, der Einzelpersonen, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen hilft, ihre grundlegenden Fähigkeiten und Kompetenzen zu entwickeln, um ihre Emotionen zu verstehen und zu kontrollieren, positive Beziehungen aufzubauen, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen und die Herausforderungen des Lebens effektiv zu meistern. SEL bildet die Grundlage für emotionales Wohlbefinden, soziale Interaktionen und insgesamt Erfolg, einschließlich Bildung, Beruf und persönliche Entwicklung.

**Daniel Goleman beschreibt in seinem Buch "Emotionale Intelligenz" die emotionale Intelligenz durch vier Dimensionen**



Basierend auf seinem Modell gibt es mehrere sozial-emotionale Lernstrategien (SEL), die in Betracht gezogen werden können und alle positive Auswirkungen auf die Fähigkeit einer Person haben, mit Stress umzugehen..

**1**

#### **SELBSTBEWUSSTSEIN**

Das beinhaltet zu wissen, wie man seine eigenen Emotionen, Stärken und Schwächen, Werte und Ziele erkennt und versteht. Es bedeutet, aufmerksam darauf zu sein, wie man sich fühlt und warum diese Emotion aufgetaucht ist.

**2**

#### **SELBSTREGELUNG**

Das beinhaltet die Fähigkeit, eigene Emotionen, Impulse und Verhalten zu kontrollieren. Es umfasst alle möglichen Strategien (körperliche, emotionale, kognitive) zum Umgang mit Stress und Angst, Frustrationen und Wut auf gesunde und konstruktive Weise.

**3**

#### **SOZIALE BEWUSSTHEIT**

Das beinhaltet die Fähigkeit, die Emotionen anderer mit Empathie zu erkennen. Es bedeutet, sich um die Perspektiven anderer zu bemühen, Vielfalt zu respektieren und sich in menschlicher Solidarität abgestimmt zu verhalten.

**4**

#### **SOZIALES BEZIEHUNGSMANAGEMENT**

(einschließlich verantwortungsvoller Entscheidungsfindung)  
Das beinhaltet alle Fähigkeiten, die für den Aufbau gesunder und sinnvoller Beziehungen anwendbar sind. Es bedeutet, in einer assertiven Weise kommunizieren zu können, aktiv zuzuhören, in Teams zusammenzuarbeiten, Konflikte zu lösen, ethische Entscheidungen zu treffen und Entscheidungen zu treffen, die das eigene Wohlergehen sowie das Wohlergehen anderer priorisieren.

Alle oben genannten Aspekte sind gleichermaßen wichtig, aber Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt. Es ist wichtig zu wissen, dass in herausfordernden Situationen, wenn wir mit Problemen, Konflikten oder Situationen konfrontiert sind, die als Angriff wahrgenommen werden, wenn wir unsere Emotionen nicht erkennen und regulieren können, wir andere nicht verstehen können. Unsere Empathie nimmt im Alarmstressmodus ab. Aus diesem Grund ist es so wichtig, emotional kompetent zu werden, um in einer positiven, funktionalen und gesünderen Weise reagieren zu können.

Goleman erklärt, dass der emotionale Verstand wertvolle Erinnerungen an das, was uns wichtig ist, speichert. Es ist wie ein "innerer Kompass", der uns fast automatisch führt, wenn etwas **Bedeutendes für uns**, etwas, an das **wir glauben** oder das **wir brauchen**, in Gefahr ist. Der "Kompass" aktiviert den Körper und emotionale Signale als Botschafter, dass wir uns mit etwas auseinandersetzen müssen, das uns aus unserer Mitte und Balance wirft. Unsere Emotionen versuchen uns verschiedene Dinge mitzuteilen, und es ist nicht klug, sie zum Schweigen zu bringen.



**Bild: WholeHearted Resources**

Die emotionale Intelligenz als operative "Kooperative" zwischen dem emotionalen, roten (limbischen) und dem rationalen, blauen (präfrontalen Neokortex) Gehirn bildet die beiden Geistesarten, die Menschen haben. Diese beiden Geistesarten können emotionale und denkende Gewohnheiten erlernen und entwickeln, deren Konsequenzen sowohl gesund als auch ungesund für uns sein können.

Die gute Nachricht ist, dass emotionale Intelligenz, ebenso wie unsere soziale oder kreative Intelligenz, im Laufe des Lebens erlernt werden kann und mit dem Alter tatsächlich besser werden kann.

Und nicht nur das, mit zunehmend emotional intelligenten Reaktionen auf die Herausforderungen des täglichen Lebens, positiven Denkgewohnheiten und folglich mehr Freude werden wir sogar gesünder. Wie bei allem im Leben ist es am besten, rechtzeitig anzufangen, daher wäre es großartig, wenn Bildung, sei es formell oder informell, soziales und emotionales Lernen von Kindern und Jugendlichen integrieren würde.

Aktivitäten, die darauf abzielen, persönliche Stärken oder Schwächen zu entdecken, helfen bei der Identitätsentwicklung, fördern das Bewusstsein für den emotionalen Körper, bereichern das emotionale Vokabular und führen allesamt zu mehr Selbstmitgefühl und Empathie gegenüber anderen. Durch tiefgreifendes Selbst- und soziales Bewusstsein schaffen wir Beziehungen und Gemeinschaften, die vernetzter, unterstützender und für ihre Mitglieder verfügbarer sind.

Diese Art von Umgebung erhöht wiederum die Resilienz der Einzelpersonen. Denn Resilienz, als unsere Fähigkeit, sich von Widrigkeiten zu erholen, "hängt mit unseren inneren Stärken (Selbstvertrauen, Problemlösung und positive Denkweise) sowie mit der Existenz von Unterstützungsnetzwerken um uns herum (Wärme und Empathie in Beziehungen, Ausdrucksstärke in Freundschaften)" zusammen (Ilić und Pejovic, 2021).

Die Essenz unseres Ansatzes, um den herum wir Elemente des Lehrplans zur emotionalen Intelligenz und insbesondere zum sozialen und emotionalen Lernen (SEL) für Selbststrategien entwickelt haben, kann durch das Akronym **RAIN** beschrieben werden. RAIN tauchte vor etwa 20 Jahren als Form der Meditation auf, die von Michele McDonald vorgestellt wurde, um mit schwierigen Emotionen umzugehen (Bastos, 2022). Heutzutage findet es sich in verschiedenen Variationen, wird aber immer noch als meditative Praxis verwendet. In unserem Design von Aktivitäten zum sozialen und emotionalen Lernen (SEL), die darauf abzielen, die emotionale Intelligenz junger Menschen zu entwickeln, haben wir die Logik von RAIN verwendet, um an der emotionalen Wahrnehmung und Regulation bestimmter Emotionen zu arbeiten.

Was wir damit vermitteln, ist, dass junge Menschen darauf trainiert und ermutigt werden müssen, Emotionen ohne Wertung anzunehmen, unabhängig davon, ob sie als gut oder schlecht empfunden werden, sondern als grundlegenden Bestandteil der Lebenserfahrungen, die uns eine Botschaft vermitteln, der wir zuhören sollten, bevor sie sich verändern. Eine wichtige Botschaft, an die man sich erinnern sollte, lautet: **"ES IST IN ORDNUNG, ZU FÜHLEN, aber DU BIST NICHT, WAS DU FÜHLST"**. Es gibt einen Unterschied zwischen "Ich fühle mich traurig" und "Ich bin traurig (Person)".



## **R - ERKENNEN (RECOGNIZE)**

Welches Gefühl kommt auf? Dieser mentale Prozess, obwohl einfach erscheint, ist von großer Bedeutung, denn durch die Benennung von Emotionen ist es möglich, unsere Reaktionen zu regulieren. Alle diese unbenannten Emotionen unterhalb unseres bewussten Niveaus beeinflussen unsere Stimmungen und Gedanken, können aber nicht verändert werden. Also, das Erste, was man mit jungen Menschen tun sollte, ist, ihnen zu ermöglichen: Benenne es.

## **A - ANERKENNEN (ACKNOWLEDGE)**

Akzeptiere jedes aufkommende Gefühl. Dies ist ein Ort, an dem wir lernen, dass alle Emotionen, auch negative, normal sind. Das bedeutet nicht, dass wir gerne so fühlen. Das bedeutet nicht, dass wir automatisch aus diesem Zustand heraus handeln müssen, nur weil wir uns ängstlich oder besorgt fühlen. Pause. Wenn wir die Existenz einiger Emotionen nicht akzeptieren, sie ignorieren oder unterdrücken, können sie zerstörerisch werden. Sobald wir sie jedoch anerkennen, wissen wir, dass sie vorübergehen werden, wie die vorherige, und dass wir damit umgehen können. "Ja, das ist der Ärger, den ich fühle". Schaffe eine Umgebung, in der junge Menschen erkennen können, dass das Leben voller Höhen und Tiefen ist, und sei da, wenn sie ihre "Tiefs" teilen. Also: Erlebe es.

## **I - UNTERSUCHEN (INVESTIGATE)**

Betrachte dein Gefühl mit großer Neugier, so wie ein Detektiv oder Wissenschaftler es mit seinem Thema tun würde - verfolge es durch den Körper, welche Gefühle es hervorruft und wo, welche Gedanken es provoziert, wann es auftritt, in welchen Situationen? Warum denke ich, dass ich mich so fühle? Welches Bedürfnis von mir bleibt unerfüllt? Was glaube ich, was wertschätze ich und was sehe ich als gefährdet? Führe junge Menschen in diese Suche und helfe ihnen, die Geschichte hinter den Emotionen zu verstehen. Beobachte alles.

## **N - NICHTIDENTIFIKATION (NON-IDENTIFICATION)**

Lass diese Gefühle und Gedanken los, die du beobachtet hast. Sie sind nur Gefühle und Gedanken. So wie wir sie erschaffen haben, können wir auch andere erschaffen. Werde dir all dessen bewusst, was in dir geschieht, aber lasse auch andere Dinge in dein Bewusstsein treten. Emotionen dauern nicht lange an, wenn sie auf bewusster Ebene auftauchen. Komm zurück zum gegenwärtigen Moment.

Unter Berücksichtigung dieses Ablaufs können jungen Menschen Aktivitäten in verschiedenen Bereichen angeboten werden, die alle darauf abzielen, ihre emotionale Intelligenz, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu steigern, wie zum Beispiel:

1. Ermöglichen Sie jungen Menschen, ihre Identität zu erkunden, indem sie Fragen beantworten wie "Was macht mich aus?" Diese introspektive und explorative Arbeit kann mit einfachen Dingen beginnen, wie zum Beispiel, was junge Menschen gerne tun, was ihnen immer leicht fällt, wen sie bewundern, wovon sie träumen, was ihre Stärken und Schwächen sind, was sie stolz macht, was sie über die Welt glauben... Je mehr junge Menschen sich ihrer Einzigartigkeit, Stärken und Schwächen bewusst werden, desto genauer können sie sich selbst bewerten und Pläne entwickeln, um verschiedene Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlangen.

Realistische kleine Schritte, um Ziele zu erreichen, Aufgaben zu erledigen oder Schwierigkeiten zu überwinden, bringen kleine Siege und stärken das Selbstvertrauen. Je besser junge Menschen sich selbst kennenlernen, desto weniger können die Meinungen anderer Menschen oder Gruppendruck ihre Entscheidungen beeinflussen. Sie werden ihren "inneren Kompass" haben, um ihr persönliches, soziales oder berufliches Leben entsprechend ihren Kernüberzeugungen zu navigieren und besser in der Lage sein, mit Stressoren umzugehen.

2. Erweitern Sie den emotionalen Wortschatz - Beginnen Sie mit Grundemotionen wie Glück, Traurigkeit, Angst und Wut und erweitern Sie dann den Wortschatz. Hierbei ist es interessant, das Modell des Robert Plutchik Emotional Wheel zur Identifizierung vieler verschiedener Emotionen zu erkunden. Plutchik glaubte, dass Menschen acht Grundemotionen erleben, und jede dieser Emotionen hat ein Gegenteil, das ebenfalls auf dem Rad enthalten ist:

## EMOTION WHEEL



- Freude und ihr Gegengefühl, Traurigkeit.
- Angst und ihr Gegengefühl, die Wut.
- Vorfreude und ihr Gegengefühl, die Überraschung.
- Ekel und sein Gegengefühl: Vertrauen.

3. Erhöhen Sie das emotionale Bewusstsein - bieten Sie Aktivitäten an, bei denen junge Menschen "emotionale Detektive" sind und den Auftrag haben, "Körperkarten" der Emotionen zu erstellen.

Bieten Sie ihnen an, sich vorzustellen, wie sie im Detail alles untersuchen, was mit Wann, Wo, Wie und Warum bezüglich einer Emotion zu tun hat. Es kann sich um Wut oder Angst sowie um Freude handeln.

Es ist wichtig, dass sie sich dessen bewusst werden, welche Art von Situationen eine bestimmte Emotion auslösen, wie sie sie in ihrem Körper spüren, verschiedene Intensitätsstufen in der Emotion erkennen, verschiedene Wörter, die sie verwenden, um sie zu benennen, was sie denken, wenn sie sich so fühlen, und wie sie sich verhalten oder verbalisieren.

Dies ist nur ein Beispiel für eine geführte Visualisierung zum Trainieren des emotionalen Bewusstseins für Wut, auf deren Grundlage dann die Regulierung folgt:

*Wo spüren Sie, dass die Wut beginnt, die ersten Empfindungen auftreten? Zeichnen Sie die ersten Anzeichen von Unbehagen? Visualisieren Sie es, seine Formen, Farbe.*

*Verfolgen Sie es genau. Wie verändert es sich, wächst es, ändert es Farbe, Form, wohin bewegt es sich durch den Körper?*

*Wenn es sich verändert, können Sie es mit verschiedenen Begriffen assoziieren? Ihre Wut-Vokabel klingt wie:....*

*Wenn es Ihren Geist erreicht - welche Gedanken haben Sie?*

*Was passiert am Ende? Hört es im Inneren oder Äußeren auf? Implodiert es oder Explodiert es?*

*Wenn es herauskommt - wie sehen Sie aus? Was ist der Satz, der herauskommt?*



4. Üben der emotionalen Regulation - Viele Übungen zur emotionalen Regulation konzentrieren sich darauf, zu lernen, wie man körperliche Anzeichen von Unwohlsein auf einem handhabbaren Niveau hält, indem man durch Atmung und Körperentspannung arbeitet. Achtsamkeitsmeditationen wie der "Body Scan" eignen sich nicht nur hervorragend dazu, unsere Aufmerksamkeit und Konzentration zu üben, sondern auch dazu, unsere frühen körperlichen Signale unangenehmer Emotionen zu "entdecken". Dies gibt einer Person mehr Zeit zu reagieren, bevor die Emotion überwältigt und starke Reaktionen das Verhalten bestimmen. Folglich beeinflusst die Art und Weise, wie wir unsere emotionale Reaktion regulieren, unsere Beziehungen zu anderen.

**I SPEECH**

When ( I see, hear...describe the situation)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**I feel...**

\_\_\_\_\_

**because I need**

\_\_\_\_\_

**Can you/I...What if? (suggestion...)**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Neben der Regulierung unseres Körpers und Geistes beruht die emotionale Regulation auf einem tieferen Blick und Verständnis für die bedeutungsvolle Verbindung zwischen der Emotion und dem unerfüllten Bedürfnis unter unseren Gefühlen. Die Entdeckung dieses Bedürfnisses gibt einer Person die Freiheit, über verschiedene Möglichkeiten nachzudenken, das Bedürfnis zu erfüllen und sich besser zu fühlen.

Wenn wir unsere Bedürfnisse oder Überzeugungen kennen, von denen unsere Emotionen ausgehen, können wir uns motivieren, hartnäckig zu bleiben, einen Plan zu entwickeln oder unsere Standpunkte ruhig und klar anderen mitzuteilen. Oft wird diese Art der Kommunikation als Ich-Botschaft oder Ich-Aussage bezeichnet.

Doch um sie laut zu äußern, müssen die Menschen zuerst üben, sie als eine Form des selbstmitfühlenden inneren Dialogs zu verwenden, ohne Bewertung, ohne gute oder schlechte Emotionen. Selbstmitgefühl und Empathie sind zwei Seiten derselben Medaille.

6. Ermöglichen Sie die Teilnahme an Diskussionen, Teamarbeit oder Problemlösungsaktivitäten, damit junge Menschen sehen können, wie andere auf sie reagieren, Zusammenarbeit üben, Solidarität zeigen, Unterstützung anbieten, um Hilfe bitten, zuhören und sich ausdrücken, unterschiedliche Meinungen akzeptieren, frustriert sein und tolerant bleiben, Führung üben. Diese Themen werden oft zu Beginn jeder Schulung behandelt, wenn es wichtig ist, eine Gruppe aufzubauen. Aktivitäten, die als Eisbrecher, kooperative oder teamorientierte Problemlösungsübungen verwendet werden, bieten in der Regel genug für erfahrungsbezogenes Lernen über Teamrollen, individuelle Unterschiede und Vielfalt, emotionale Kommunikation und Entscheidungsfindung.

7. Lernen Sie Kommunikationsfähigkeiten und wie man Empathie zeigt - Die Zusammenarbeit in einer Gruppe ermöglicht bereits das Üben von Kommunikation, aber spezifische Themen, um junge Menschen in diesem Bereich zu stärken, können sein: Nein sagen und meine Grenzen schützen, verstehen, wie unsere Emotionen mit unseren Bedürfnissen verbunden sind, auch versuchen, Gefühle und Bedürfnisse anderer zu verknüpfen, den Unterschied zwischen Wünschen und Bedürfnissen verstehen, erkunden, auf verschiedene Arten, wie dasselbe Bedürfnis auf viele Arten erfüllt werden kann, achten auf nonverbale Kommunikation, Worte für Emotionen sowohl für eigene als auch für die Gefühle anderer verwenden oder einfach andere fragen, wie sie sich in einer bestimmten Situation fühlen, mit Verständnis kommunizieren, wie sich Menschen fühlen und welche Emotionen in ihrem Entscheidungsprozess wichtig sind.

*"Jugendliche, die in ihrer emotionalen Lesefähigkeit unterstützt werden, tolerieren Frustrationen besser, geraten seltener in Streitereien und beteiligen sich weniger an selbstzerstörerischem Verhalten als diejenigen, die keine solide Grundlage haben.*

*Diese Jugendlichen sind auch gesünder, weniger einsam, weniger impulsiv, konzentrierter und erzielen bessere schulische Leistungen. Sichere, fürsorgliche und gut verwaltete Lernumgebungen sind entscheidende Bestandteile dieses emotionalen Lernens." (Atanasov D., 2021)*



## 7. Kognitive Stressmanagement-Strategien

Wichtige Konzepte in den Fähigkeiten zum Stressmanagement umfassen die Art und Weise, wie eine Person Stressoren und ihre eigenen Bewältigungsquellen bewertet. Da Variationen in verschiedenen Formen der Bewältigung von Stress unterschiedliche Auswirkungen auf den Anpassungsprozess haben können, ist es wichtig, Modelle und Ansätze zu berücksichtigen und zu verwenden, die die Multidimensionalität des Bewältigungskonzepts umfassen. Dies legt nahe, dass Bewältigung und Bewältigungsmethoden niemals isoliert von dem Ganzen betrachtet werden sollten, das Emotionen, Kognition und soziale Beziehungen umfasst (Lazarus, 1991), insbesondere bei Jugendlichen, deren intensive Entwicklungsveränderungen dies erfordern.

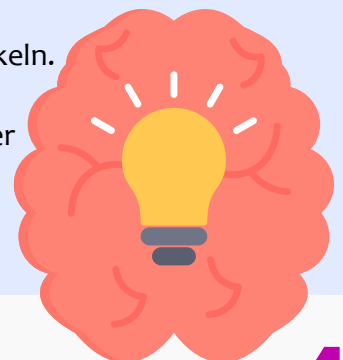
Einige Aspekte der Persönlichkeit einer Person (Temperament, Selbstwertgefühl, Problemlösungsfähigkeiten, zwischenmenschliche Fähigkeiten) und Aspekte der sozialen Umgebung (Unterstützung durch Erwachsene, Zugang zu Informationen) sind von erheblicher Bedeutung für die Bewältigung. Im Wesentlichen beinhalten alle kognitiven Strategien die Stärkung der persönlichen Reaktion der einzelnen Person auf die Situation.

In einem Zustand von Stress oder während einer stressigen Situation funktioniert das menschliche Gehirn nicht wie gewohnt. Daher wird oft gesagt, dass Personen in einem Zustand von Stress ein "Nebelgefühl" in ihren Köpfen haben, ein Gefühl des Verlorenseins, der Abwesenheit, der mangelnden Konzentration und Aufmerksamkeit, der Negativität, des Verlusts an Objektivität, genau aufgrund der Überlastung mit Informationen oder Ereignissen, die sie ereilt haben.

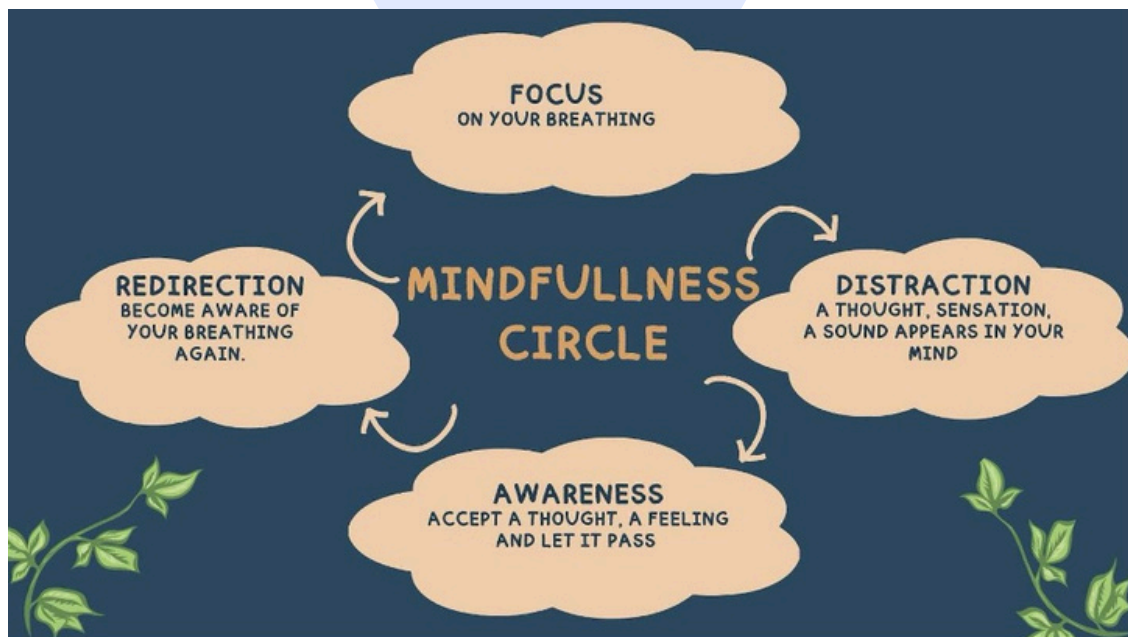
Typischerweise treten neben den kognitiven Symptomen von Stress auch physische und emotionale Reaktionen des Körpers auf, die zunächst beruhigt und auf ein normales Funktionsniveau gebracht werden müssen, um andere Strategien zur Reduzierung von Stresssymptomen umzusetzen.

### Kognitive Bewältigungsstrategien helfen dabei:

- Maladaptive, dysfunktionale Gedanken zu erkennen und in funktionale umzuwandeln, sie in der Realität neu zu bewerten, um das durch diese Gedanken verursachte emotionale und physische Unbehagen zu reduzieren oder vollständig zu beseitigen;
- Ein besseres Verständnis des eigenen Verhaltens zu erlangen;
- Angemessene Fähigkeiten zur Problemlösung zu erwerben;
- Ein größeres Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln.
- Ängsten entgegenzutreten anstatt sie zu vermeiden;
- Fähigkeiten zu erlernen, um den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen.



**Achtsamkeitstechnik** - wird verwendet, um das psychische Wohlbefinden aufrechtzuerhalten. Durch die Praxis dieser Technik, die zur Stressreduktion beiträgt, wird die Konzentration und Aufmerksamkeit einer Person erhöht, das Bewusstsein vertieft und die Fähigkeit zur Kontrolle über Gedankenprozesse erweitert. Vollständige Achtsamkeit bedeutet, dass eine Person sich vollständig ihres Selbst und der Situation bewusst ist, in der sie sich befindet, während sie vermeidet, von alltäglichen Ereignissen übermäßig beeinflusst zu werden.



**ERkennen und Auflösen negativer Gedanken** - Schreiben Sie alle Gedanken, die Sie für negativ halten, auf Papier und fragen Sie sich, ob sie realistisch sind. Sobald Sie diese negativen Gedanken bewertet haben, versuchen Sie, sie durch positivere oder realistischere zu ersetzen. Ein Beispiel für diese Bewältigungsmethode könnte sein: "Das ist wirklich zu schwer für mich, und ich glaube nicht, dass ich es noch bewältigen kann", versuchen Sie es durch "Ja, es ist schwierig, aber ich kann es schaffen, ich werde mein Bestes geben, um damit umzugehen" zu ersetzen. Durch regelmäßiges Üben solcher positiven Gedanken trainieren Sie Ihr Gehirn, positiv und produktiv zu denken.

**Üben von Durchsetzungsvermögen** - Durch das Üben von Durchsetzungsvermögen helfen Sie dabei, Ihr eigenes Leben zu kontrollieren und das Gefühl der Stärke zu stärken, indem Sie die Auswirkungen externen Stresses reduzieren. Der erste Schritt dieser Übung besteht darin, Situationen zu erkennen, in denen Durchsetzungsvermögen erforderlich ist (Anforderungen aus der Umgebung, Vernachlässigung Ihrer eigenen Bedürfnisse und Grenzen). In solchen Situationen, wenn Sie eine bestimmte Situation erkennen, ist es notwendig, Ihre eigenen Grenzen klar und direkt zu setzen. Zögern Sie nicht, NEIN zu sagen, wenn Sie das Bedürfnis dazu haben, um sich selbst und Ihre Bedürfnisse zu schützen.

Die Praxis der Selbstfürsorge umfasst das Priorisieren Ihrer Bedürfnisse und Anforderungen, was letztendlich zu einer Reduzierung des Stressniveaus führt.



**Die Praxis des Neuformulierens** wird verwendet, um die Perspektive zu ändern, d. h. die Situation zu betrachten, in der sich eine Person befindet. Diese Methode hilft dabei, die Situation aus einer positiven Perspektive zu betrachten, denn im Zustand von Stress konzentrieren sich Personen normalerweise auf eine negative Sichtweise der Situation.



Versuchen Sie, die Situation zu untersuchen, die Ihnen Stress bereitet. Schreiben Sie alles auf, was mit dieser Situation einhergeht, Gedanken, Gefühle (die normalerweise negativ sind). Fragen Sie sich, welche anderen, nützlicheren und produktiveren Erklärungen für die Situation möglich sind, was Sie sich selbst über die gegebene Situation oder den Gedanken sagen können, das positiver klingt. Versuchen Sie, die Situation in einer positiven und realistischen Sprache zu verbalisieren.

Durch tägliches Üben neuer Perspektiven durch Verbalisierung, Schreiben oder Visualisierung ermöglichen wir es uns, mit stressigen Situationen oder Ereignissen leichter umzugehen.

Was bei kognitiven Bewältigungsstrategien für Stress sehr wichtig ist, ist auch das Selbstvertrauen in die eigenen Stärken sowie die Werte und Prinzipien, die uns leiten.

Diese beiden Konzepte fallen unter **den internen Kompass** einer Person, der ins Bewusstsein gehoben werden muss, da er die Person lenkt. Das Bewusstsein einer Person über die Bedeutung des Besitzes persönlicher Stärken und Kompetenzen, Fähigkeiten und ihrer Erfolge ist äußerst wichtig für eine einfachere Navigation und Reaktion in einer stressigen Situation. Je weiter eine Person von ihrem "inneren Kompass" entfernt ist, desto weniger bewusst ist sie sich ihrer Fähigkeiten und Werte, und desto größer ist die Chance, dass die Erfahrung einer stressigen Situation und die Reaktion darauf schlechter ausfallen.

Dieser Teil über das Besitzen und das Bewusstsein der eigenen Stärken steht in umgekehrtem Verhältnis zur Angst vor Fehlern. Die Angst vor Fehlern und allem, was aus diesem Fehler resultiert, kann für eine Person äußerst belastend sein, insbesondere für einen Jugendlichen, der während dieser Zeit Bestätigung und Zustimmung aus dem sozialen Umfeld sucht. Es ist entscheidend zu verstehen, dass Fehler willkommen sind, dass sie akzeptiert werden müssen und dass sie ein Teil des menschlichen Erfahrungslernens sind. Dies hilft, den Stresspegel im Zusammenhang mit Fehlern zu reduzieren und eine positivere und angemessenere Reaktion sicherzustellen.



# LEHRPLAN

## Ziele:

### **Allgemeine Ziele des Schulungskurses basierend auf dem vorgeschlagenen Lehrplan:**

- Erkundung und Kennenlernen verschiedener Realitäten bezüglich der Existenz von positiven Bildungsprogrammen für die psychische Gesundheit und Stressmanagementaktivitäten für junge Menschen in unseren Gemeinschaften.
- Förderung von Jugend(arbeits)umgebungen und Werten und Grundsätzen der non-formalen Bildung als ermächtigendes Umfeld zur Stärkung der Resilienz junger Menschen und zum Erlernen verschiedener Bewältigungsstrategien für emotionale und kognitive Fähigkeiten.
- Erkundung und Diskussion der Ursachen von Stress, mit denen junge Menschen heute konfrontiert sind.
- Lernen, Diskutieren und Verstehen grundlegender Konzepte hinter dem Stressmanagement.
- Förderung und Einführung des Konzepts der emotionalen Intelligenz und wie man sie durch soziales und emotionales Lernen (SEL) junger Menschen aufbauen kann.
- Erhöhung der Kompetenzen von Jugend(arbeits)kräften, um aktiv an der Gestaltung und Umsetzung von Präsenz- / virtuellen Aktivitäten zur Verbesserung des emotionalen und körperlichen Bewusstseins und der Regulation beteiligt zu sein.



- Erhöhung der Kompetenzen von Jugend(arbeits)kräften, um aktiv an der Gestaltung und Umsetzung von Präsenz- / virtuellen Aktivitäten zur Verbesserung kognitiver Strategien zur Bewältigung des von jungen Menschen erlebten Stresses beteiligt zu sein.
- Austausch konkreter Entspannungspraktiken und -techniken, die nützlich sind, um Burnout vorzubeugen und das Wohlbefinden sowohl von Jugend(arbeits)kräften als auch von den jungen Menschen, mit denen sie arbeiten, zu verbessern.
- Erhöhung der Kompetenzen für die Anpassung von Coaching- oder psychologiebasierten Werkzeugen für die non-formale Bildung / Jugendarbeit zur Entwicklung von Stressbewältigungsfähigkeiten von jungen Menschen aus verschiedenen Hintergründen.
- Planung, Gestaltung und Durchführung konkreter Workshops zum Thema Stress für Jugend(arbeits)kräfte und Jugendliche unter Verwendung von SEL-Aktivitäten.
- Aufbau einer Gemeinschaft von Jugend(arbeits)kräften, Pädagogen und Trainern zur gegenseitigen Unterstützung und Stärkung der Resilienz.



# Bildung Programm

- "Tagesordnung für eine eintägige Schulung"

## "Trainingskurs-Sitzungsübersichten"

### Stressmanagement und kognitive Strategien I und II

| Bezeichnung des Programms                                                                               | Stressmanagement und Emotionale Intelligenz (EI)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ziele</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Verständnis für emotionale Intelligenz und wie SEL (soziales emotionales Lernen) im Zusammenhang mit Stressbewältigung steht, bei den Teilnehmern zu steigern.</li><li>• Die Einführung des Modells der emotionalen Intelligenz von Daniel Goleman, der Fähigkeiten und Kompetenzen, die durch 4 Dimensionen repräsentiert werden.</li><li>• Auf die Bedeutung von SEL-Aktivitäten für Kinder und Jugendliche (emotionale Grundbildung und Entwicklung des Vokabulars) hinweisen.</li><li>• Die Einführung des logischen Ablaufs von RAIN zur emotionalen Regulation (nicht nur durch Achtsamkeitspraxis).</li><li>• Die Praxis der emotionalen Selbstwahrnehmung als Basis für emotionales Management zu ermöglichen.</li><li>• Das Verständnis für die Mechanismen primärer Emotionen, insbesondere Wut oder Angst, zu vertiefen und persönliche Untersuchungen dazu zu ermöglichen.</li><li>• Die Praxis der emotionalen Regulation durch Selbstmitgefühl (Verbindung von Gefühlen und Bedürfnissen).</li><li>• Die Praxis der sozialen Bewusstheit durch das Geben von Empathie.</li><li>• Die Verbindung zwischen Körperentspannung und emotionaler Regulation in Situationen akuter Belastung herzustellen.</li></ul> |
| <b>Dauer<br/>(in Minuten)</b>                                                                           | 180 Minuten (90-minütige Sitzung, 30-minütige Kaffeepause, 90-minütige Sitzung)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Die minimale und maximale  
Anzahl von Teilnehmern.**

**10-20**

**Ressourcen/Materialien/  
Requisiten**

- Zoomen oder Stadt sammeln
- Padlet, Google Drive oder JamBoard
- Karten zu Gefühlen und Bedürfnissen (von Marshall Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation)
- Zeichnungen von Formen menschlicher Figuren (als Handzettel zum Versenden an die Teilnehmer)
- Jam Board mit der Zeichnung eines Wut-Eisbergs
- Marker und Stifte
- Darstellung der emotionalen Intelligenz in 4 Dimensionen

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



### **1. Wie fühlst du dich heute?- 20 min**

Teilen Sie auf Padlet oder im Ordner in Google Drive Gefühls- und Bedürfniskarten. Ein Ordner enthält Gefühlskarten und der andere Bedürfniskarten. Oder Sie können 2 Jam Boards erstellen - eines mit Gefühlskarten und das andere mit Bedürfniskarten. Der Trainer fordert die Teilnehmer auf, diese durchzugehen, und lädt alle ein, den folgenden Satz zu vervollständigen: "Ich fühle mich heute ..., weil mein Bedürfnis nach ... erfüllt ist", indem sie Karten auswählen, die für sie zutreffen.

Nacheinander teilen wir im Plenum.

### **2. Wahr oder nicht wahr – Emotionale Intelligenz - 30 min**

Der Trainer bereitet Aussagen im Mentimeter (oder Socrative oder Slido) vor. Es gibt verschiedene Optionen auf Mentimeter, aber wir verwenden oft die Absatzfolie und schalten nur die Buttons "Gefällt mir" und "Gefällt mir nicht" ein: "Gefällt mir" steht für Zustimmung und "Gefällt mir nicht" für Ablehnung jeder Aussage. Der Trainer liest auch die Aussagen laut vor, und je nach persönlicher Meinung wählen die Teilnehmer "WAHR" (zustimmen oder "Gefällt mir"-Button) oder "NICHT WAHR" (ablehnen oder "Gefällt mir nicht"-Button). Es folgt eine kurze Darstellung der Standpunkte:

- Emotionen müssen unter rationaler Kontrolle gehalten werden.

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



- Wenn wir große Entscheidungen treffen, muss der Verstand vor dem Herzen gehen.
- Emotionales Lernen ist der Schlüssel zu unserem Wesen (Identität).
- Ein emotional intelligenter Mensch ist ein sehr guter Mensch.
- Daniel Goleman, Autor des Buches "Emotionale Intelligenz", hat EI erfunden.
- Emotionale Intelligenz ist so wichtig, dass sie 80 % unseres beruflichen Erfolgs beeinflusst.
- Emotionale intelligentere Menschen sind besser ausgestattet, um Stress zu bekämpfen.
- Die Umgebung beeinflusst gleichermaßen sowohl den IQ als auch den EQ einer Person.
- Das Modell der emotionalen Intelligenz hat vier Dimensionen und 12 Kompetenzen.

**3. Einführung in das Daniel Goleman-Modell der emotionalen Intelligenz - 10 min**

Die Trainerin führt kurz alle 4 EI-Dimensionen ein: Selbst- und Sozialbewusstsein sowie Selbstregulierung und Beziehungsregulierung (Management). Darüber hinaus gibt sie eine kurze Erklärung über die Notwendigkeit des Gleichgewichts und der "Zusammenarbeit" zwischen emotionalen und rationalen "Gehirnen" in Stresssituationen und wie das Erlernen verschiedener emotional-sozialer Fähigkeiten unsere "Werkzeugkiste" beeinflusst, um mit täglichem oder anderen Arten von Stress umzugehen.

**4. Emotionaler Alphabet-Wettbewerb - 30 min**

Die Teilnehmer werden in 4 Gruppen/Teams aufgeteilt. Die Trainer teilen die Teilnehmer vor der Sitzung in Teams ein und erstellen ein Google-Dokument für jedes Team. Für diese Übung werden die Teams in separate Gruppenräume geschickt und erhalten dort den Link zu ihrem Google-Dokument. Aufgabe: Die Teams haben die Aufgabe, ein Alphabet der Gefühle zu erstellen - für jeden Buchstaben eine Emotion zu finden.

Präsentationen mit der gesamten Gruppe.

- Warum ist es wichtig, ein emotionales Vokabular zu entwickeln?
- Wie viele universelle Gefühle oder Primäremotionen gibt es?
- Lassen Sie uns einige davon kennenlernen...

## KAFFEPAUSE - 30 min

### Regeln und Beschreibung Schritt für Schritt (Inhaltselemente, Methoden)



#### 5. Kopie von Icebreaker Sag die Farbe

Sie können diese Übung verwenden oder eine andere wählen, die sich mit der Impulskontrolle befasst.

Öffnen Sie den Link mit der Übung im Slideshow-Modus und teilen Sie Ihren Bildschirm mit den Teilnehmern.

Was hat diese Übung mit der Wutbewältigung zu tun?

Welche Faktoren beeinflussen, was wir mit Gefühlen in unserem Leben tun?

Was kann der Unterschied zwischen den Begriffen emotionale Reaktion/Kontrolle/Antwort/Regulation/Management sein?

#### 6. Wutdetektiv - 60 min

Nachdem die Wutbewältigung als etwas eingeführt wurde, das wir von Kindheit an durch Spielen und Beobachten des Verhaltens Erwachsener lernen, erklärt der Trainer, dass Wut die "stärkste" Emotion ist, die oft in der akuten Kampf-/Flucht-Stressphase "auftaucht". Diese Aktivität zielt darauf ab, zu erkennen und zu verfolgen, wie die Energie durch den Organismus fließt, bis sie normalerweise "explodiert" oder "implodiert", je nach Person.

#### Leitfragen:

Kannst du dich an das letzte Mal erinnern, als du deine Wut nicht kontrollieren konntest? Versuche, in deinem Geist zurückzugehen und dich selbst zu betrachten, als ob du dich mit einigen Superaugen oder einem Detektivwerkzeug ausspionierst.

Jeder Teilnehmer erhält eine menschliche Figurzeichnung (als Handout, das im Chat gesendet wird und den Teilnehmern ermöglicht, es auszudrucken oder auf ihrem Computer zu schreiben und zu zeichnen) und "untersucht", wie die Wut durch ihren Körper wandert.

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



Nach jeder Frage wartet der Trainer einige Minuten, damit die Teilnehmer schreiben und zeichnen können, worüber sie sich emotional bewusst geworden sind...

Beschreibe die Auslösesituation für dich.

Wo fühlst du, dass die Wut beginnt, die ersten Empfindungen auftauchen? Zeichne die ersten Anzeichen von Unbehagen? Visualisiere es, seine Formen, Farben.

Folge ihm genau. Wie ändert es sich, wächst es, ändert es Farbe, Form, wohin bewegt es sich durch den Körper?

Wenn es sich ändert, kannst du es mit verschiedenen Begriffen in Verbindung bringen? Dein Wutvokabular...

Wenn es deinen Geist erreicht - welche Gedanken hast du?

Was passierte am Ende? Stoppt es drinnen oder draußen? Implodiert oder explodiert es?

Wenn es herausgeht - wie siehst du aus? Was ist der Satz, der herauskommt? Wie verhältst du dich in Wut?

Warum denkst du, dass deine Wut aufgetreten ist? Was war gefährdet? Warum entstehen diese Arten von Abwehrmechanismen?

**Nachbesprechung zum Wut-Eisberg:**

Die Teilnehmer werden in Zweiergruppen in separaten Gruppenräumen untergebracht. Die Teilnehmer präsentieren ihre Zeichnungen in Paaren und versuchen dabei, einander sorgfältig zuzuhören.

Der Trainer sammelt verschiedene Wörter, die nach den Gesprächen in den Paaren verwendet wurden, und schreibt sie auf das Google Jam Board, auf dem die Zeichnung des Eisbergs zu sehen ist.

Welche unterschiedlichen Gefühle haben Sie verwendet, um diese Emotion zu beschreiben? Vielleicht hat sie einen anderen Namen, wenn sie gerade erst beginnt, und wird dann zu einem anderen Gefühl...?

Diese Wörter schreiben wir über die Oberfläche.

Was ist das erste Anzeichen von Wut, das Sie spüren?

Wenn Sie in diesem Moment eine Handlung setzen könnten, wie würde das aussehen, was würden Sie sagen?

Wenn Sie rechtzeitig reagieren könnten, indem Sie Ihre Emotion anerkennen, wie würde sich das von dem unterscheiden, was am Ende tatsächlich passiert ist?

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



Die Teilnehmer kehren zum Padlet oder Google Drive oder zum Jam Board mit den Karten der Bedürfnisse zurück, damit jeder sie überprüfen und nach dem suchen kann, was seiner Meinung nach zur Geschichte seines Partners passt... Mein Partner fühlte sich wütend... weil er glaubte/brauchte...

Die Suche nach der Geschichte hinter der Emotion führt oft zu einem besseren Verständnis einer Person und anderer.

Der Trainer verwendet nun erneut den Wut-Eisberg und schreibt in den Bereich unter der Oberfläche, wo primäre Emotionen und Überzeugungen sind.

Schauen wir nach dem Bedürfnis hinter der primären Emotion und sehen wir den Unterschied... Die Teilnehmer teilen ihre Karten - die Bedürfnisse, die sie für ihren Partner ausgewählt haben.

Was kann hinter oder unter der Wut liegen? Wir schreiben auf den Eisberg.

Die Trainer fassen zusammen:

Emotionale Sensibilisierung - Frühe Anzeichen erkennen.

Emotionales Management - Atmung und Körperbewegung. Eine Pause machen.

Regulationsstrategien - R.A.I.N.

**7. Listen Sie auf, was Sie bei der Bearbeitung eines Themas tun und was nicht tun sollten? - 20 min**

Trainer teilt die Teilnehmer in Breakout-Räume in kleinen Gruppen von 5 Personen auf.

Die Teilnehmer diskutieren ihre persönlichen/beruflichen Einschränkungen im Zusammenhang mit der Entwicklung von Fähigkeiten und Wissen im Bereich der emotionalen Intelligenz von jungen Menschen. Die Teilnehmer brainstormen und teilen frei ihre Ängste und Dilemmas.

Basierend auf den vorherigen Beiträgen erhalten die Gruppen die Aufgabe, eine Liste von Allem zu tun und Nicht zu tun als Moderator, Trainer oder Jugendbetreuer im Umgang mit dem Thema zu erstellen. Anschließend folgen Präsentationen.



### Fragen zur Evaluierung/Nachbesprechung

1. Welche gemeinsamen Themen oder Erkenntnisse sind während Ihrer Gruppendiskussionen zu persönlichen und beruflichen Einschränkungen im Zusammenhang mit der Entwicklung emotionaler Intelligenz aufgetreten?
2. Wie könnten Sie Situationen navigieren, in denen Ihre eigenen Emotionen aktiviert werden, während Sie mit jungen Menschen an der Stressbewältigung arbeiten? Welche Strategien könnten Sie in solchen Momenten anwenden, um Ihre eigenen Emotionen zu regulieren?
3. Auf welche Weise können Sie sicherstellen, dass bei der Durchführung von Stressbewältigungs- und Emotional-Intelligence-Aktivitäten bei verschiedenen Gruppen von jungen Menschen Inklusivität und kulturelle Sensibilität gewährleistet sind?

### Modifikationen für die virtuelle Umgebung



- Nutzen Sie Online-Plattformen wie Kahoot!, Mentimeter oder Jamboard für interaktive Aktivitäten.
- Verwenden Sie den Zoom-Chat, um Aktivitäten wie das "Emotionale Alphabet" zu erleichtern - Wählen Sie einen Buchstaben und sehen Sie, wer der schnellste Teilnehmer ist, der die Emotion, die mit demselben Buchstaben beginnt, im Chat schreibt.
- Für Wahr oder Falsch über emotionale Intelligenz (oder ein beliebiges anderes Thema) können Sie eine Aussage pro Seite im Jamboard schreiben. Jede Seite ist mit einer Linie auf der linken und rechten Seite getrennt und fordert die Teilnehmer auf, ihre Namen auf der WAHR- oder FALSCH-Seite der Seite je nach ihrer Meinung zur Aussage zu posten.
- Verwenden Sie Breakout-Räume oder virtuelle Umgebungen wie GatherTown für Gruppenarbeit und Diskussionen.
- Passen Sie Präsentationsmaterialien und Ressourcen für die digitale Weitergabe an.





### **Tipps für Trainer:innen/Moderatoren**

- Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, ihre Überzeugungen zu klären und Standpunkte zur emotionalen Intelligenz zu diskutieren und wie wichtig sie für die Leistungen und Einstellungen gegenüber verschiedenen Aspekten des Lebens ist.
- Verstehen Sie alle 4 Dimensionen des Goleman-Modells gut und ermöglichen Sie den Teilnehmern, nach der Präsentation Fragen zu stellen, um etwaige Unklarheiten zu klären.
- Legen Sie so viele Pausen ein, wie Ihre Gruppe benötigt, oder führen Sie Energizer durch, insbesondere wenn es tatsächlich nach der Aktivität des Angst-Detektivs ist, bevor Sie zusammenfassen.
- Lesen Sie zur Erläuterung der emotionalen Regulation über die R.A.I.N.-Methode der Meditation, da sie Ihnen die Grundlagen für das Verständnis von Selbstmitgefühl und Empathie gibt.

### **Erwartete Ergebnisse**



- Die Teilnehmer werden ihre emotionale Literalität erweitern und die Gründe dafür sowie die Bedeutung der Entwicklung eines emotionalen Wortschatzes verstehen.
- Die Teilnehmer werden über das Daniel-Goleman-Modell der emotionalen Intelligenz informiert sein.
- Die Teilnehmer werden in der Lage sein, verschiedene Methoden zur Steigerung des emotionalen Bewusstseins zu praktizieren und dazu inspiriert werden, neue Methoden zu entwickeln.
- Durch das Verständnis des Zusammenhangs zwischen Gefühlen und Bedürfnissen werden die Teilnehmer erkennen, wie emotionale Regulation als Folge eines tieferen Verständnisses ihrer Bedürfnisse geschieht (indem sie sich selbst Empathie geben).
- Verbessertes Verständnis von Ärger und Praxis des Ärgermanagements.
- Sich wohler fühlen, wenn junge Menschen wütendes Verhalten zeigen. Die Teilnehmer werden in der Lage sein, diese Anzeichen von Ärger zu erkennen und den jungen Menschen zu helfen, ihn zu regulieren.
- Die Teilnehmer werden das Dynamische des Ärgers besser verstehen und die Bedeutung der frühzeitigen Erkennung seiner körperlichen Anzeichen verstehen, um das Gefühl wie jedes andere zu akzeptieren und zu regulieren, um weitere Spannungen zu vermeiden.

## Stressmanagement und kognitive Strategien I und II - Virtuelle Umgebung

| Bezeichnung des Programms                                                                               | Stressmanagement und kognitive Strategien I und II                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Ziele</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Bewusstsein für die Bedeutung des Trainings eines positiven (Wachstums-) Denkansatzes zu schärfen.</li> <li>• Den "inneren Kompass" von Werten, Überzeugungen und Charakterstärken einer Person zu erkunden.</li> <li>• Die Bereitschaft zur Veränderung in mentalen Gewohnheiten zu erhöhen, die die Widerstandsfähigkeit stärken und zu gesünderen Reaktionen auf die Widrigkeiten im Leben führen.</li> <li>• Raum zum Beobachten negativer Gedanken (Selbstbeobachtungen) auf eine achtsame Weise anzubieten und zu üben, nicht darauf zu reagieren.</li> <li>• Das Umarbeiten negativer Gedanken zu üben und sich selbst zu verneinen, wenn wir "ungesund" denken.</li> <li>• Persönliche Einstellungen gegenüber Fehlern und Perfektionismus herauszufordern (was zu Stress und Burnout führen kann).</li> <li>• Zu üben, wie man persönliche Grenzen aufrechterhält, indem man auf eine bestimmte Weise NEIN sagt.</li> <li>• Herauszufinden, wie "unerwünschtes Wollen" in der Gesellschaft des 21. Jahrhunderts das Wohlbefinden beeinflusst und wie die "Wissenschaft des Glücks" die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen und langfristig unsere körperliche und geistige Gesundheit erhalten kann.</li> </ul> |
| <p><b>Dauer<br/>(in Minuten)</b></p>                                                                    | <p>180 min (90-minütige Sitzung, 30-minütige Kaffeepause, 90-minütige Sitzung)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Die minimale und maximale Anzahl von Teilnehmern.</p>                                                | <p>10 - 20</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><b>Ressourcen/Materialien/<br/>Requisiten</b></p>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toilettenpapier und Stifte</li> <li>• Karten mit Gefühlen und Bedürfnissen</li> <li>• Gedruckt <a href="#">Growth mindset and reframing.jpg.jpg</a></li> <li>• Gedruckt <a href="#">My-Core-Values-Worksheets.pdf</a></li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



**1 - Klopapier-Spiel - 20 min**

In der ersten Runde bitte ich die Teilnehmer, eine Rolle Toilettenpapier zu nehmen und fordere sie auf, so viele Papierstücke abzureißen, wie sie möchten. Ich warte, während jeder Teilnehmer entscheidet und gemäß den Anweisungen handelt.

Beobachten Sie die Reaktionen der Personen.

In der zweiten Runde nimmt jeder einen Stift und muss auf jedes Papier, das er genommen hat, eine seiner Stärken/Fähigkeiten/Kräfte schreiben. Sie können darüber nachdenken, was sie stolz auf sich selbst macht.

Nachbesprechung:

- Wie würdest du deine Einstellung beschreiben, als wir mit der Aktivität begonnen haben?
- Was denkst du normalerweise, wenn du mit etwas konfrontiert wirst, das überraschend kommt?
- Würdest du sagen, dass Neugier oder Offenheit jetzt einige deiner Stärken sind, nach dieser Erfahrung?
- Was steht noch auf deinen Papieren?

In der Gesamtrunde präsentieren die Teilnehmer, was sie für ihre Stärken halten.

- Wie oft haben wir Gelegenheit, insbesondere in Bildungskontexten, unsere Stärken oder Schwächen zu erkunden?
- Inwiefern sind diese Überzeugungen über UNS mit Stressmanagement verbunden?

**2 - "Es ist nicht schwer, Entscheidungen zu treffen, wenn Sie Ihre Werte kennen." - Roy Disney - 20 min**

Teilen Sie den Teilnehmern auf Padlet, Google Drive oder im Chat das Arbeitsblatt "Meine Kernwerte" mit.

Die Teilnehmer arbeiten individuell an dem Arbeitsblatt "Meine Kernwerte". Sie sollen nach ihren wichtigsten Werten suchen, ihren "moralischen Kompass" entdecken und versuchen, ihn in einigen Entscheidungen, die sie getroffen haben, wiederzuerkennen. Darüber hinaus werden sie gebeten, zu überlegen, wie sie diese Kernwerte für zukünftige Entscheidungen nutzen können, um sie zu leiten.

Anschließend werden die Teilnehmer in Gruppen von jeweils 3 Personen aufgeteilt, in denen sie ihre fünf wichtigsten Werte und denjenigen, der für sie besonders wichtig ist, wenn sie mit jungen Menschen arbeiten, teilen müssen.

Nach der Rückkehr ins Plenum stellen Sie eine Diskussionsfrage: Wie hängt der "moralische Kompass" einer Person mit ihrer Resilienz zusammen?

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



### **3 - 1,2,3 Fehler feiern - 15 min**

Trainer teilt die Teilnehmer in Breakout-Räume in Paaren auf. Die Anweisung ist sehr einfach: In Paaren bis 3 zählen, einer nach dem anderen. Jedes Mal, wenn ein Paar einen Fehler macht, müssen sie laut jubeln und die Bewegungen des Feierns zeigen.

In der zweiten Runde bleiben sie in denselben Paaren, tauschen jedoch diesmal Nummer eins gegen einen Ton aus.

In der dritten Runde bleiben sie in denselben Paaren, tauschen jedoch diesmal Nummer zwei gegen eine Handbewegung aus.

In der vierten Runde bleiben sie in denselben Paaren, tauschen jedoch diesmal Nummer drei gegen einen Ton und eine Handbewegung aus.

Trainer gehen in die Breakout-Räume, um zu überprüfen, ob die Teilnehmer ihre Fehler feiern.

Nachbesprechung:

- Wie war es, Fehler zu feiern?
- Warum müssen Fehler gefeiert werden?
- Haben Sie das jemals im echten Leben gemacht? Warum ja? Warum nicht?
- Wie können wir jungen Menschen dabei helfen, die Angst vor Fehlern abzulegen?

### **4 - INPUT Du bist nicht deine Gedanken - 15 min**

Trainer erklärt, dass die kognitive Selbstregulierung damit beginnt, dass wir glauben, dass wir nicht unsere Gedanken sind, genauso wenig wie wir nicht unsere Gefühle sind. Es besteht ein Unterschied zwischen "Ich fühle mich traurig" und "Ich bin traurig". Die gleiche Analogie gilt auch für Gedanken. Eine durchschnittliche Person denkt viele Gedanken, aber sie bleiben dennoch nur Produkte unseres rationalen Verstandes - nicht die Realität selbst. Für uns ist es viel besser, positiver zu denken, denn dann fühlen wir uns besser. Dennoch tauchen auch viele automatische negative Gedanken darüber auf, wer wir denken, dass wir sind, und können unserem Selbstwertgefühl schaden. Wie wir uns selbst fühlen, beeinflusst die Wahrnehmung stressiger Situationen.

[Achtsamkeit: Einen Gedankengang beobachten](#)

**Regeln und Beschreibung  
Schritt für Schritt  
(Inhaltselemente, Methoden)**



**5 - Üben Sie Achtsamkeitsbeobachtung, um mit negativen Gedanken umzugehen - 20 min**

Der Trainer leitet die Meditation oder spielt sie:

[Blätter an einem Bach: Bewältigen Sie negative Gedanken mit dieser Meditationsübung – Flow](#)

**6 - Übung REFRAMING - 20 min**

Trainer erklärt den Unterschied zwischen einem festen und einem Wachstums-Mindset. Angesichts dessen, dass dies Ergebnisse des Lernens sind, kann ein festes Mindset verlernt werden. Die Teilnehmer können wählen, was sie bevorzugen: Entweder schreiben sie eine oder zwei negative Gedanken, die sie während der Meditation hatten, auf separate Papiere und versuchen, sie umzurahmen, oder sie verwenden das Arbeitsblatt zum Wachstums-Mindset.

Leitfragen:

- Beschreibe die Situationen und die Stimmung, in denen diese Gedanken auftauchen.
- Denke über die Beweise nach, die diese Gedanken unterstützen. Wie vernünftig sind diese Beweise?
- Jetzt suche nach Beweisen, die diesem Gedanken widersprechen. Etwas, was dir dein guter Freund sagen würde oder eine Person, die du als weise wahrnimmst.
- Umrahmen: Betrachte die Situation auf eine positivere und hilfreichere Weise. Zum Beispiel "Ein Fehler, den ich gemacht habe, ist meine Gelegenheit zu lernen..."

**7 - ASSERTIVE NO - 50 min**

Aufteilen der Teilnehmer in kleine Gruppen von 4-5 Personen und Zuweisung jeder Gruppe zu einem separaten Raum.

**Rules and description  
step-by-step  
(content elements, methods)**

In ihren kleinen Gruppen teilen die Teilnehmer berufliche Situationen, die Stress verursacht haben oder zu Konflikten mit Kollegen, Kunden oder jungen Menschen führen könnten, die an ihren Aktivitäten teilnehmen.

a. Wählen Sie eine Situation aus Ihrer kleinen Gruppe aus und erstellen Sie einen Dialog (Szene), der das Problem und die Beziehungen beschreibt. Eine Person, deren Beispiel Sie gewählt haben, ist ein Direktor und kann ihn/sie/nicht spielen. Die Dialoge können bis zu 2 Minuten dauern und sollten im Moment des aufkommenden Konflikts enden.

b. Der Trainer fragt jeden Regisseur: Wie fühlen Sie sich und was möchten Sie in diesem Moment laut sagen? Der "Schauspieler" führt die Aktion aus. Wie klingt das für Sie?

c. Everybody who wants try to formulate assertive NO using I message:

Wenn du ... (deine Beobachtung der Situation)

Fühle ich mich (oder denke ich) ... (Emotion, Gedanke)

Ich sage Nein, weil ich ... (Grund, Nein zu sagen).

Ich würde es vorziehen, dass ...

**8 - Wissenschaft vom Glück und Dankbarkeit  
praktizieren - 20 min**

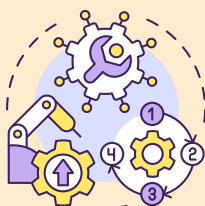
[Wie man in 5 Schritten glücklicher wird, ganz ohne seltsame Tricks | Laurie Santos](#)

Nachdem sie das Video gesehen haben, erstellen die Teilnehmer eine Dankeskarte aus den Materialien, die sie zu Hause haben. Listen Sie mindestens 10 Dinge auf, für die Sie im Moment dankbar sind. Denken Sie an alles aus diesem Training, das Ihre Fähigkeiten stärkt, um an den Themen Stressmanagement mit jungen Menschen zu arbeiten?

### Fragen zur Evaluierung/Nachbesprechung

1. Welche kognitiven Strategien ähneln am meisten Ihren Denkgewohnheiten?
2. Wie können Sie das, was Sie geübt haben, auf Ihre tägliche Arbeit mit jungen Menschen übertragen?
3. Was finden Sie schwierig und können Sie überlegen, wie Sie das überwinden können?

### Modifikationen für die virtuelle Umgebung



- Nachdem Sie das Video angesehen haben, leiten Sie eine Diskussion zum Thema positives Denken an. Was bedeutet das, wie kann man ein Wachstumsdenken fördern und konstruktives Denken bei jungen Menschen entwickeln? [Was tun, wenn Ihre innere Stimme grausam ist | Ethan Kross](#)
- Untersuchen Sie Reframing-Praktiken und achtsame Fragen, die im folgenden Video angeboten werden [Untersuchen Sie Ihren inneren Kritiker für junge Menschen](#)
- Nachdem Sie das Video angesehen haben, leiten Sie eine Diskussion über die Fehlannahmen über Glück in der heutigen Gesellschaft an und bieten Sie Zeit zum Tagebuchscheiben über Dankbarkeit im Leben an. [Wie man in 5 Schritten ohne seltsame Tricks glücklicher wird | Laurie Santos](#)

### Tipps für Trainer:innen/Moderatoren

- Zur weiteren Vertiefung des Fix- und Wachstumsdenkens können Sie diese Zusammenfassung des Buches von Carol Dweck anbieten, der Autorin der Konzepte. [Growth Mindset von Carol Dweck \(Animationsbuchzusammenfassung\) – Growth Mindset und Fixed Mindset](#)



### **Tipps für Trainer:innen/Moderatoren**

- Das Ändern von Denkgewohnheiten ist nicht einfach und erfordert wochenlanges Üben. Zusätzliche Umstrukturierungsübungen können angeboten werden. Die Teilnehmer können über etwas nachdenken, das sie beunruhigt. Um positives Denken zu üben, das uns vorantreiben kann, kann man statt zu fragen: "Was ist, wenn das schief geht?" fragen: "Was ist, wenn das richtig geht?"
- "Ja" sagen, wenn wir eigentlich "nein" meinen, kann zu Stress, Groll und Wut führen.
- Beispiel für eine Ich-Botschaft:

Anstelle von "Ich hasse es, wenn du ständig unsere Freiwilligen anschreist." - Konflikt mit einem Kollegen entsteht.

Wenn du unsere Freiwilligen anschreist, fühle ich mich wütend, weil ich glaube, dass jeder in der Organisation mit Respekt behandelt werden sollte. Ich würde es bevorzugen, dass du weder in meiner Gegenwart noch generell im Büro deine Stimme erhebst."

- Beispiel für die assertive Festlegung von Grenzen:

"Ich sehe, dass dir das wichtig ist, und ich möchte wirklich helfen, aber dein Geschrei macht es mir schwer, das zu tun. Wenn du ruhig bleibst, werde ich mein Bestes geben, um zu helfen".

- Wenn Sie nicht genug Zeit haben, um alle Techniken zu üben, denken Sie daran, dass positives Denken einfach durch Tagebuchschreiben gemacht werden kann. Es wird empfohlen, die gesamte Sitzung mit einer positiven Einstellung und einer netten Dosis Humor zu leiten.

### Erwartete Ergebnisse



- Die Teilnehmer werden ein tieferes Verständnis für die Bedeutung einer positiven (Wachstums-) Denkweise bei der Bewältigung von Stress und der Überwindung von Herausforderungen entwickeln. Sie werden die Rolle der Denkweise bei der Gestaltung von Einstellungen und Reaktionen auf Widrigkeiten, sowohl persönlich als auch beruflich, erkennen.
- Die Teilnehmer werden ihre Kernwerte, Überzeugungen und Charakterstärken durch Selbstreflexionsübungen identifizieren und artikulieren. Sie werden Einblicke gewinnen, wie ihre Werte und Stärken als Leitprinzipien bei Entscheidungsfindung und Problemlösung dienen können und die Widerstandsfähigkeit angesichts von Schwierigkeiten stärken.
- Die Teilnehmer werden praktische Fähigkeiten und Strategien für die Umstrukturierung negativer Gedanken, die Förderung von Selbstmitgefühl und die Förderung einer Wachstumsmentalität erwerben

### Andere Kommentare



## QUELLEN

- Atanasov, D., Paci, A., et al. (n.d.). Designing Positive Mental Health Youth Programs - Key Characteristics and Best Practices from the Field. Retrieved from: [https://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/PMH\\_IO2\\_YW-manual\\_FINAL-2.pdf](https://www.kamaleonte.org/wp-content/uploads/PMH_IO2_YW-manual_FINAL-2.pdf)
- Bastos, F. (2022). Rain Meditation Technique. Retrieved from: <https://mindowl.org/rain-meditation-technique/>
- Bradbery, T. (2023). Emotional Intelligence Habits. Retrieved from: [https://www.google.rs/books/edition/Emotional\\_Intelligence\\_Habits/4EPJEAAAQBAJ?hl=en](https://www.google.rs/books/edition/Emotional_Intelligence_Habits/4EPJEAAAQBAJ?hl=en)
- Blue, A. (2017). Poor Social Skills May Be Harmful to Mental and Physical Health. University of Arizona. Retrieved from: <https://news.arizona.edu/story/poor-social-skills-may-be-harmful-mental-and-physical-health>
- Brighton Therapy Partnership. (n.d.). Resilience and Trauma-Basic Ph Model. Retrieved from: <https://brightontherapypartnership.org.uk/resilience-trauma-basic-ph/>
- Craft, L., & Perna, F. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Journal of Clinical Psychiatry, 65(3), 104–111. Retrieved from: <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Davenport, B. (2022).
- 7 simple ways to practice 5 senses mindfulness. Retrieved from: <https://mindfulzen.co/5-senses-mindfulness/>
- Doctor Jodi. (2023). How to Think about Your Thoughts: You are not your thoughts, thoughts are not facts. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=OokoypZhvxvQ>
- Garrett, L. (2022). What Science Says About the Power of the Outbreath. Mindful. Retrieved from: [https://www.mindful.org/what-science-says-about-the-power-of-the-outbreath/?mc\\_cid=9683485463](https://www.mindful.org/what-science-says-about-the-power-of-the-outbreath/?mc_cid=9683485463)
- Goleman, D. (2022). Emocionalna inteligencija. Beograd: Geopoetika izdavaštvo.
- Headspace Inc. (n.d.). Body scan meditation to reduce stress. Retrieved from: <https://www.headspace.com/meditation/body-scan>

- Havelka, M. (1990). Zdravstvena psihologija.(str. 59). Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Havelka, M., & Lj, Š. (2002). Zdravstvena psihologija–Priručnik za nastavnike. Zagreb: Školska knjiga.
- Healthline. (n.d.). What are the benefits of hugging. Retrieved from: <https://www.healthline.com/health/hugging-benefits>
- HelpGuide.org. (n.d.). Stress Management. Retrieved from: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
- Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2005). Stres i tjelesno zdravlje. Jasterbarsko.
- Ilic, J., & Pejovic, M. (n.d.). Mental health on youth work's agenda. Coyote Magazine, (32). Retrieved from: <https://pjp-eu.coe.int/en/web/coyote-magazine/mental-health-in-youth-workers-agenda>
- Lelas, A., Ilic, J., Micijevic, N., Jevdic, P., & Medeiros, D. (2022). Manual: How to design a learning experience. Youth Power Germany e.V.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., Folkman, S., & Krizmanić, M. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Naklada Slap.
- Liu, Q., & Jiang, M. (2021). Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence. Medicine (Baltimore), 100(4), e24334. Retrieved from: <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002434>
- MBA Skool. (n.d.). Four Components of Emotional Intelligence. Retrieved from: <https://www.mbaknol.com/modern-management-concepts/four-components-of-emotional-intelligence/>
- Petz, B. (1992). „Odrednica Motivacija “. Psihologijski rječnik, Prosvjeta, Zagreb, str, 107.



- Practical Psychology. (2020, September). The Emotion Wheel (9 Wheels + PDF + How To Use). Retrieved from: <https://practicalpie.com/the-emotion-wheel/>
- Rekhy, S. (n.d.). Coping Mechanisms: Definition, Example, Types. Berkeley Wellbeing Institute. Retrieved from: <https://www.berkeleywellbeing.com/coping-mechanisms.html>
- WholeHearted School Counseling. (n.d.). IF FEELINGS COULD TALK: A Free Social Emotional Learning Poster. Retrieved from: <https://wholeheartedschoolcounseling.com/product/free-sel-poster-if-feelings-could-talk-by-wholehearted-school-counseling/>
- YOUTRAIN videoproject. (2020). What is non-formal education?. YouTube. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=dPANb53ojME>
- Zvizdić, S. (2009). Mentalno zdravlje. Filozofski fakultet u Sarajevu.

## Impressum

Die Strategie für die digitale Transformation der Jugendarbeit auf lokaler Ebene wurde im Rahmen des Projekts „Digitale Transformation der inklusiven Jugendarbeit“, 2022-2-HR01-KA220-YOU-000096214, erstellt.

Das Projekt wird von der Europäischen Union kofinanziert



**Kofinanziert von der  
Europäischen Union**



AGENCY FOR  
MOBILITY AND  
EU PROGRAMMES

### **HERAUSGEGEBEN VON:**

ASSOCIATION STUDIO B

BODOVALJCI 87

HR – 35420 STARO PETROVO SELO

[www.udrugastudiob.hr](http://www.udrugastudiob.hr)

[ured.studiob@gmail.com](mailto:ured.studiob@gmail.com)

### **HERAUSGEGEBEN VON:**

Daniel Almeida

### **Autorenschaft:**

Antonija Lelas, Jelena Ilic, Sabina Hebib

### **Grafik Design**

Štefan Šnaubert, Udruga Studio B

*Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.*

**February, 2024**

