



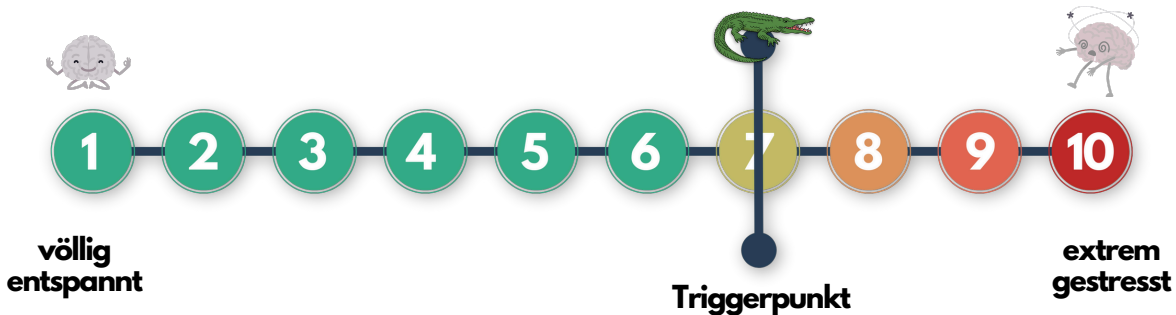
SELBSTWAHRNEHMUNG



Die Stress-Skala

Vorbereitung:

- **Zeitbedarf:** individuell je nach Implementierung im Schulalltag
- **Ziel:** Die Schüler sollen lernen, ihren eigenen Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 einzuschätzen, um frühzeitig auf Anzeichen von Überforderung reagieren zu können.



Durchführung:

- **Einführung:** Erklären Sie den Schülern die Skala und ihre Bedeutung (1 = völlig entspannt, 10 = extrem gestresst).
- **Reflexion:** Lassen Sie die Schüler über ihre aktuellen Gefühle nachdenken und ihren Stresslevel auf der Skala einstufen.
- **Regelmäßige Praxis:** Integrieren Sie die Skala regelmäßig in den Unterricht, indem Sie die Schüler z.B. zu Beginn und am Ende des Tages oder nach stressigen Situationen ihre Stressbewertung abfragen. Die Stress-Skala eignet sich gut für die Wand im Klassenraum, sodass die Jugendlichen daran erinnert werden, vielleicht sogar mit namentlichen Magneten Ihr Befinden einschätzen und korrigieren können.
- **Gesprächsanregung:** Diskutieren Sie gemeinsam in der Klasse, welche Anzeichen die Schüler beobachtet haben und wie diese Anzeichen als persönliches Frühwarnsystem mit ihrem Stresslevel zusammenhängen. Betonen Sie, dass jeder Mensch individuelle Stressanzeichen hat und es wichtig ist, diese zu kennen.

Vorteile der Stressskala-Übung

Durch die Einfachheit der Methode lässt sie sich unkompliziert und mit relativ wenig Zeitaufwand im Schulalltag integrieren. Diese Übung bietet zudem im Kontext einer umfassenderen thematischen Auseinandersetzung eine solide Grundlage, um mit den Schülerinnen und Schülern vertiefend ins Gespräch zu kommen.

Beispielhafte Fragen:

- **Was glaubst du, hat deinen Stresslevel heute beeinflusst?**
- **Welche Strategien hast du genutzt, um deinen Stress zu reduzieren?**

Um die Akzeptanz von Selbstregulationsstrategien bei den Jugendlichen zu erhöhen, ist die Beteiligung an gemeinsamen Überlegungen und Erfahrungsaustausch sehr hilfreich.