

KURZBESCHREIBUNG UNTERRICHTSREIHE BEWEGTES STRESSMANAGEMENT

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Die Unterrichtsreihe im Überblick	3
Das Unterrichtskonzept	5
Aufbau einer Unterrichtseinheit	5
Aufbau der Materialien	7
Weitere Materialien	10
Abkürzungen	11
Literatur	12

Einleitung

Bewegungsmangel und zunehmender Stress gelten als wesentliche Gesundheitsrisiken unserer Zeit und ziehen enorme volkswirtschaftliche Konsequenzen nach sich. Es ist von großer Relevanz diesen Gesundheitsrisiken zu begegnen. Gesundheitsfördernde Maßnahmen helfen nicht nur die privaten, sondern ebenso die beruflichen Anforderungen erfolgreich zu handhaben.

Hierbei spielen sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit eine entscheidende Rolle. Knapp die Hälfte (46,1 %) der Auszubildenden berichten von psychischen Belastungen und 56,5 % klagen über physische Beschwerden (Betz, Haun & Böttcher, 2015). Um mit Zeitdruck, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen besser umgehen zu können bzw. diesen Faktoren präventiv vorzubeugen, ist der erfolgreiche Umgang mit Herausforderungen unerlässlich. Gerade in jungen Jahren fehlen dafür oft die nötigen Erfahrungen und Kompetenzen. Die vorliegende Unterrichtsreihe setzt an diesem Bedarf an und gibt den jungen Auszubildenden die Möglichkeit, in einem geschützten Rahmen stressbedingende Situationen zu durchleben, die jeweilige Ursache zu erkennen und die eigenen Reaktionen sowohl körperlich, kognitiv als auch emotional richtig einzuordnen. Anhand ausgewählter Methoden und Strategien werden eine Vielzahl von Stressbewältigungsmöglichkeiten durch Sie vorgestellt und die Anwendung im Alltag ermöglicht.

Die Unterrichtsreihe besteht aus sechs Unterrichtseinheiten à 60 Minuten. Sie wird in das Fach Sport/Gesundheitsförderung eingebettet. Es ist empfehlenswert eine kleine Vorschau der Unterrichtsinhalte vorab zu geben. So wissen die Auszubildenden, was sie erwartet. Es ist hilfreich hierbei zu verdeutlichen, dass die Gesundheitsförderung im Mittelpunkt steht.

Sie können mit ihrem betreuenden Gesundheitsmanager besprechen, inwiefern eine ext. Fachkraft Sie bei der Durchführung der Unterrichtseinheiten unterstützen kann. Die IKK classic übernimmt den Einsatz für bis zu drei Unterrichtseinheiten pro Unterrichtsreihe.

Die Unterrichtsreihe im Überblick

Hinweis: Für jede der dargestellten Unterrichtseinheiten ist ein Zeitraum von 60 statt 90 Minuten vorgesehen. Jeweils 15 Minuten vor und nach der Einheit sind als Puffer zum Umziehen und für Wege von und zu der Halle zu sehen.

Unterrichtseinheit	Studententitel	Schwerpunkte	Inhaltliche Umsetzung der Schwerpunkte	Informationsvermittlung (IV) und @Home (@H)
1	Stressoren und Stressreaktionen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Einführung und Ausblick ▪ Umgang mit Herausforderungen und individuellem Empfinden von Stress 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Überblick über die Unterrichtsreihe <i>Bewegtes Stressmanagement</i> ▪ Stationstraining zum Kennenlernen individueller Grenzen 	<p>IV: Vermittlung verschiedener Stressreaktionen und Vorstellung des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus</p> <p>@H: Wahrnehmung von Stresssituation und -reaktion im Alltag</p>
2	Kognitive Umstrukturierung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zusammenhang von Kognition und körperlicher Reaktion ▪ Kognitiver Umgang mit Stress und Frust 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übungen „Zitrone“ ▪ Intervalltraining mit Kraft- und Koordinationsübungen 	<p>IV: Wirkung kognitiver Umstrukturierung und die Vermittlung spezifischer Methoden im Umgang mit Stress</p> <p>@H: Negative Gedankenmuster im Alltag aktiv durchbrechen</p>
3	Emotionsorientierte Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wechsel von Anspannung und Entspannung erleben ▪ Erprobung eines Entspannungsverfahrens 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zahlenstaffel ▪ Progressive Muskelrelaxation 	<p>IV: Die emotionsorientierte Stressbewältigung</p> <p>@H: Freiwillige Anwendung eines systematischen Entspannungsverfahrens mit dem #missionmacher Azubi-Podcasts</p>
4	Problemlöseorientierte Stressbewältigung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Strukturiertes Vorgehen zur Problembewältigung ▪ Herausforderung durch Multitasking 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bootsfahrt ▪ Jonglage ▪ Jonglage in der Gruppe 	<p>IV: Problemlöseorientierte Stressbewältigung im Modell nach Lazarus und die 6 Schritte der Problemlösung</p> <p>@H: Gezieltes und methodisch strukturiertes Angehen eines Problems im Alltag</p>
5	Soziale Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kommunikation in der Bewältigung von Herausforderungen ▪ Soziale Unterstützung als Ressource informationeller, emotionaler und instrumenteller Stressbewältigung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Übung „Ball in der Luft“ ▪ Handstandtraining 	<p>IV: Soziale Unterstützung und dessen Nutzen bei der Stressbewältigung</p> <p>@H: Bewusstwerden der eigenen sozialen Unterstützenden im Alltag mithilfe der #missionmacherwg Folge 6</p>

Unterrichts-
einheit

Studentitel

Schwerpunkte

Inhaltliche Umsetzung der
Schwerpunkte

Informationsvermittlung (IV) und
@Home (@H)

6

Ausgleich durch Aus-
powern

- Körperliche Aktivität als Aus-
gleich
- Einfluss körperlicher Aktivität auf
das Stressempfinden

- Boxen als Bewegungsform zur
Regulation von Emotionen und
Steigerung des Wohlbefindens
- Atemübung und körperliche Akti-
vität als Alltagspraxis identifizie-
ren

IV: Stressreduzierende und ressourcenstär-
kende Wirkungsweise von Sport und der po-
sitive Einfluss auf die körperliche und psychi-
sche Gesundheit

Zusammenfassung der gesamten Unter-
richtsreihe

Das Unterrichtskonzept

Im Verlauf der vorliegenden Unterrichtsreihe lernen die Auszubildenden die Bedeutung eines guten Stressmanagements für die persönliche Lebensführung kennen. Besonders wichtige Stressmanagement-Fertigkeiten werden den Auszubildenden zielgruppenspezifisch vermittelt. Dazu zählen mitunter die „Vermittlung verschiedener Stressreaktionen und Vorstellung des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus“, sowie die Bedeutung von „sozialer Unterstützung und dessen Nutzen bei der Stressbewältigung“.

Im Folgenden wird die Grundidee des Unterrichtskonzepts erläutert. Außerdem wird der Aufbau der Materialien und die Struktur aufgezeigt, um eine einfache Handhabung sicherzustellen.

Aufbau einer Unterrichtseinheit

Jede Unterrichtseinheit setzt sich aus den folgenden Teilbereichen zusammen:

- Begrüßung/Einführung
- Informationsphase
- Erwärmung/Einstimmung/Erfahrung
- Schwerpunkt/Hauptteil
- Reflexion
- Verabschiedung

Die Reihenfolge der Teilbereiche kann in den einzelnen Unterrichtseinheiten, bedingt durch den jeweiligen Stundenschwerpunkt, variieren. Die Inhalte der verschiedenen Teilbereiche sind immer aufeinander abgestimmt und bilden einen „roten Faden“.

Begrüßung/Einführung

Zu Beginn der Unterrichtseinheit wird die Befindlichkeit der Auszubildenden mit Hilfe des „Daumenbarometers“ erfasst. Durch diese kurze Abfrage wird das Bewusstsein für das eigene Befinden geschult. Im Anschluss gehen Sie auf die Übungsaufgabe (@Home) der vorangegangenen Woche ein. Falls die Auszubildenden die Aufgabe der vorangegangenen Stunde nicht ausreichend bearbeitet haben, kann die Aufgabenstellung retrospektiv erneut gestellt werden. Somit wird eine aktive Mitarbeit der Auszubildenden gefordert und gefördert. Weiterführend dient die Wiederholung als Hilfestellung für das Verständnis anknüpfender Inhalte.

Informationsphase

Die Vermittlung theoretischer Hintergründe zu den Inhalten einer Unterrichtseinheit hat sich in der bestehenden Literatur als wirksam erwiesen. Die Informationsphasen dienen der Kenntnisvermittlung und somit einer Kompetenzerweiterung, auf welche die Auszubildenden in den unterschiedlichen Lebensbereichen zurückgreifen können. Im Hinblick auf die vorliegende Unterrichtsreihe verstehen die Auszubildenden die verschiedenen Stufen des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus (1984) und dessen Anwendung in Schule, Beruf und Alltagssituationen. Die Weitergabe der Informationen geschieht in einem interaktiven Dialog zwischen Ihnen und den Auszubildenden. Unter Berücksichtigung des individuellen Umgangs mit Erfahrungen werden die Auszubildenden als Expertinnen und Experten ihres eigenen Empfindens wahrgenommen. Vor diesem Hintergrund wird jedem Individuum die Möglichkeit geboten, die persönlichen Präferenzen der Stressbewältigung zu erkunden.



Um die Vermittlung für Sie zu vereinfachen, wurden Materialien mit den wichtigsten Informationen zusammengestellt. Diese können zur Veranschaulichung eingesetzt werden. Idealerweise finden die Informationsphasen plangemäß vor oder nach der Praxiseinheit statt. Bei Bedarf können die Informationsphasen sinngemäß zwischen den praktischen Inhalten eingestreut werden.

Erwärmung/Einstimmung/Erfahrung

Im Fokus der Einstimmung steht die allgemeine physische Erwärmung durch unterschiedliche Bewegungsformen und Aufwärmspiele. Die Auszubildenden werden auf die körperlichen Belastungsphasen im Verlauf der Einheit vorbereitet und sammeln zugleich erste Erfahrungen im Hinblick auf die praktische Umsetzung der auf den Stress bezogenen Inhalte. Die Auszubildenden können sich durch dieses Vorgehen auf die anstehenden Herausforderungen einstellen, die sowohl körperliche, kognitive als auch emotionale Fähigkeiten fordern und fördern.

Schwerpunkt/Hauptteil

Im Hauptteil der Unterrichtseinheit werden bewegungsbezogene Methoden und Übungen angewandt, um das bewusste Erleben von Stress und dessen Bewältigungsoptionen zu ermöglichen. Jede Einheit hat dabei ihren eigenen Schwerpunkt, der sich auf die unterschiedlichen Ebenen des Transaktionalen Stressmodells nach Lazarus (1984) bezieht. Die Auszubildenden werden von Ihnen stückweise an eine sensible Wahrnehmung von und einen effektiven Umgang mit Stress herangeführt. Der Kontext Sport und körperliche Aktivität bildet hierbei den Rahmen. Für die aktive Erholung nach körperlicher Anstrengung, bildet der Ausklang eine dem Schwerpunkt angepasste körperliche Regeneration.

Reflexion

Um einen nachhaltigen Erfolg und eine langfristige Verhaltensänderung zu gewährleisten, schließt sich dem Hauptteil immer eine Reflexion an. Hierdurch wird eine Brücke zwischen den in der Unterrichtseinheit gemachten Erfahrungen und dem Alltag der Auszubildenden geschaffen. Die Auszubildenden werden von Ihnen aktiv eingebunden, um individuelle Schlussfolgerungen zu ziehen und somit die gemachten Erfahrungen und Erkenntnisse zu vertiefen. Ihr Vorgehen bietet den Auszubildenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und andere Perspektiven in Betracht zu ziehen. Am Ende bleibt es jedem Individuum selbst überlassen, inwiefern Meinungen und Methoden aufgenommen und angewendet werden. Die Reflexion zeigt, dass jede und jeder die Möglichkeit hat etwas in seinem Alltag zu verändern und durch ein bewusstes Stressmanagement zu verbessern.

Verabschiedung

Für die kommende Unterrichtseinheit erhalten die Auszubildenden von Ihnen eine durchzuführende Transferaufgabe, die zu Hause nachgegangen wird. Die Transferaufgaben finden jedoch nicht zu jeder Unterrichtseinheit statt, da die Unterrichtseinheit im sportnahen Unterricht eingebettet ist. Auf diese wird zu Beginn der entsprechenden Einheit eingegangen, um somit den Bezug zu den vorangegangenen Schwerpunkten herzustellen. Ziel der Transferaufgaben ist es, die Auszubildenden auch im Alltag für das Thema zu sensibilisieren und das Gelernte anzuwenden.

Aufbau der Materialien

In den Ausarbeitungen dieser Unterrichtsreihe finden sich eine Vielzahl von Materialien und Arbeitsblättern (AB). Diese sollen Sie bei der Vermittlung der Inhalte unterstützen und die Auszubildenden zur eigenständigen Erarbeitung der Kompetenzen motivieren.

Die Materialien zu den einzelnen Unterrichtseinheiten sind immer identisch aufgebaut. So soll der Umgang mit den Materialien erleichtert werden, um sich optimal auf die jeweiligen Unterrichtseinheiten vorzubereiten. Die Materialien sind in folgende Unterpunkte aufgeteilt:

- **Lernziele:**

Die Lernziele werden am Anfang stichpunktartig dargestellt, so wird ein erster Überblick geschaffen und die Ziele können am Ende einfach überprüft werden.

- **Hintergrundwissen:**

Das Hintergrundwissen ist mit dem theoretischen Hintergrund einer wissenschaftlichen Arbeit gleichzusetzen und ermöglicht einen inhaltlichen Zugang zu der Thematik der jeweiligen Unterrichtseinheit. So können Sie sich intensiv vorbereiten und eine gute theoretische Grundlage erlangen, um den Auszubildenden die jeweiligen Inhalte zu vermitteln. Die Inhalte können dabei individuell an das Niveau der Klassen angepasst werden.



- **Stundenverlaufsplan:**

Der Stundenverlaufsplan bildet bewusst eine verschlankte Version ab, um die Inhalte darzustellen. So ist er druckerfreundlicher und dient zur wesentlichen Orientierung während der Durchführung der Unterrichtseinheit. Dieser ist flexibel einsetzbar und kann entsprechend Ihrer Unterrichtsgestaltung individuell angepasst werden.

- **Erläuterungen:**

Diese ausführlichen Erläuterungen dienen dazu, den Stundenverlaufsplan in der Vorbereitung weiter mit Leben zu füllen. Er stellt eine Ergänzung dar, um Unklarheiten zu beseitigen. Die vorgeschlagenen Methoden und Verläufe der Unterrichtseinheit werden an dieser Stelle genauer erläutert. Weiter werden teilweise praxisnahe Beispiele dargestellt, um die Inhalte zu verdeutlichen, diese sind mit dem nebenstehenden Schraubenschlüssel gekennzeichnet.



- **Materialien:**

In diesem Teil befinden sich sämtliche Materialien, Arbeitsblätter und Vorlagen, die für die Unterrichtseinheit genutzt werden können in chronologischer Reihenfolge. Die unterschiedlichen Materialien kann man anhand der folgenden Icons voneinander differenzieren:



Arbeitsblatt für die Auszubildenden. In der Regel finden die Auszubildenden dort Aufgaben, die sie bearbeiten sollen. Teilweise dienen sie auch der weiteren Informationsvermittlung.



Vorlage für Sie. Diese zeigen Beispiele auf, wie die jeweiligen Arbeitsblätter o. ä. ausgefüllt werden können.



Vorlage Poster. Poster können von den Auszubildenden zusammen ausgefüllt werden. Diese können ausgedruckt werden oder bei einfachen Darstellungen können sie von Ihnen auch selbst aufgemalt werden.



Visualisierung. Diese Materialien dienen dazu, Inhalte genauer zu erklären und darzustellen. Wie Sie diese visualisieren, ist Ihnen freigestellt, es eignen sich z. B. Beamer, Dokumentenkamera oder Poster.



Arbeitsblatt für Auszubildende. Dieses Symbol zeigt, dass es sich um die Hausaufgabe handelt.

▪ Digitale Verknüpfungen:

Innerhalb der Ausarbeitungen der Unterrichtsreihen zeigen wir Ihnen die Verknüpfungen zu den anderen Modulen von #missionmacher auf. Sie können diese Module aktiv in den Unterricht integrieren und/oder zusätzlich darauf hinweisen (je nachdem wie die Gegebenheiten sind). Diese Verknüpfungen dienen dem Alltagstransfer.

Die digitalen Verknüpfungen stellen keinen eigenen Punkt in den Ausarbeitungen der Unterrichtseinheiten dar. Verweise zu den digitalen außerschulischen Angeboten können als Motivationsstütze oder zusätzliches Hintergrundwissen in den Unterricht integriert werden.

Alle digitalen Inhalte sind für die Auszubildenden in der #missionmacherapp integriert. Schülerinnen und Schüler die die #app nicht installiert haben, können die Inhalte über die Programmwebsite (www.ikk-classic.de/missionmacher) abrufen.

Die folgenden digitalen Anwendungen können voneinander differenziert werden:

- **#missionmacherwg.** Die Mitbewohner der fiktiven Azubi-WG, der #missionmacherwg (#wg), dienen dem Programm als klassische Role-Models, mit denen sich die Azubis identifizieren können. Mithilfe der #wg sollen Lösungsmöglichkeiten für lebensweltnahe Probleme kommuniziert werden.
- **Podcasts.** Podcasts sind ein beliebtes Medium für die Zielgruppe der Azubis. Eine Verlinkung zu den Podcasts befindet sich auf der Website.

- **Downloadmaterialien.** Diese wurden zu verschiedenen Themen der Handlungsfelder ausgearbeitet und inhaltlich an die Zielgruppe ausgerichtet.

- **Ggf. Anhang:**

Im Anhang befinden sich beispielsweise Materialien die Zusammenhänge tiefergehend erläutern, den Rahmen des Hintergrundwissen jedoch überschreiten.

- **Literatur**

Weitere Materialien

Im Folgenden befindet sich eine Übersichtstabelle aller für die Einheiten benötigten Materialien pro Unterrichtseinheit. Falls gewisse Materialien nicht vorhanden sind, können vergleichbare Alternativen verwendet werden (z. B.: statt Jonglierbälle = Tennisbälle). Die genaue Anzahl der benötigten Materialien ist der entsprechenden Einheit zu entnehmen. So ist eine optimale Vorbereitung gewährleistet. Für jede Einheit wird Printmaterial und eine Flipchart benötigt, weshalb diese hier nicht gesondert aufgezählt werden.

Unterrichtseinheit	Materialien
1- Stressoren und Stressreaktionen	Hallenbänke, Weichbodenmatte, kleine Matten, Medizinbälle
2- Kognitive Umstrukturierung	Stift, Zettel, Stoppuhr
3- Emotionsorientierte Stressbewältigung	Stift, Zettel, (Yoga-)Matten, Stoppuhr
4- Problemlöseorientierte Stressbewältigung	Tücher (Maße 1x1m), Jonglierbälle
5- Soziale Unterstützung	Luftballons, kleine Matten, kleine Kästen, Weichbodenmatte, großer Kastendeckel
6- Ausgleich durch Auspowern	Ggf. Musik

Abkürzungen

AB	Arbeitsblatt
Abb.	Abbildung
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
etc.	et cetera
ggf.	gegebenenfalls
HKS	Herz-Kreislauf-System
m	Meter
Mat.	Material
min	Minuten
PMR	Progressive Muscle Relaxation
s.	Siehe
Sek.	Sekunden
Tab.	Tabelle
z. B.	zum Beispiel
Zshg.	Zusammenhang
@ H	at home: Hausaufgabe/Übungsaufgabe für zu Hause

Literatur

Betz, M., Haun, D. & Böttcher, M. (2015). Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung bei Auszubildenden. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, J. Klose & M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2015* (Bd. 17, S. 143-163). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.