



# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH REDUZIERUNG DER BELASTUNG

## Vorbemerkungen/Ziele

Im Rahmen eines präventiven Angebotes „Stressbewältigung und Entspannung“ kann z. B. in der 6. Angebotseinheit das Thema „Stressreduzierung“ behandelt werden. Themen der Stunde sind die Förderung der Entspannungsfähigkeit, der Aufbau einer Selbstwirksamkeitsüberzeugung zur Stressreduzierung sowie das Erkennen von eigenen Stressmustern und Stressbewältigungsstrategien. Diese Beispielstunde bezieht sich auf die allgemeinen theoretischen Grundlagen, wie sie in der Ausgabe 02.2009 „Gestaltung von Präventionsstunden“ dargestellt worden sind.

## Stundenverlauf und Inhalte

### BEGRÜSSUNG (5 Minuten)

- **Rückblick auf die Inhalte der vorhergehenden Einheit**
- **Besprechung der zu Hause durchgeführten „Tipps und Übungen für zu Hause“**
- **Vorstellung der Inhalte dieser Einheit**

### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **„Quassel-Walk“**
  - ⊕ Die TN gehen zügig zu zweit oder dritt durch den Raum und unterhalten sich zu einem vorgegebenen Thema (Lieblingsessen, letzte Urlaubsreise, was lese ich gerade u. s. w.) nach je 30-45 Sekunden werden neue Teams gebildet und das Thema gewechselt.
  - **„Bälle aus und in den Kasten“**
- In der Mitte des Raumes steht ein Kastenteil, in welchem sich verschiedene Bälle befinden. 1-2 TN werfen diese Bälle in alle Richtungen in den Raum, um den Kasten zu leeren. Alle anderen versuchen, die Bälle einzusammeln und in den Kasten zurückzubringen.

### SCHWERPUNKT (25 Minuten)

- **„Tanzender Kreis“**
- Die TN bilden in Kleingruppen einen Kreis mit einer Person in der Mitte. Der Kreis bewegt sich geschlossen im gleichen Radius durch den Raum. Der/die TN in der Mitte läuft mit und muss sich den vorgegebenen Bewegungsrichtungen anpassen, ohne die Mitspieler/innen zu berühren. Anschließend bewegt sich die Person in der Kreismitte durch den Raum, und der Kreis muss versuchen im gleichen Radius um den TN mitzulaufen, ohne die Form zu verändern.
- **„Staffelball“**
  - ⊕ Die TN sollen sich zum Staffellauf in mehrere Reihen aufstellen. Es wird für jede Reihe ein Slalomparcours aufgebaut. Anschließend laufen die Spieler/innen einzeln mit einem Fußball, dann mit einem Softball, mit einem Pezzi-ball und mit einem Medizinball durch den Parcours. Zum Schluss sollen sie mit einem Luftballon laufen. Es wird ausdrücklich nicht erwähnt, wie sie den Slalom durchführen sollen und dass es sich nicht um ein Wettspiel handelt.

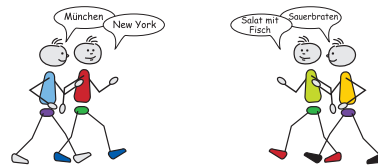
## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten  
**Teilnehmer/innen (TN):** Erwachsene, Sportanfänger/innen, Wiedereinsteiger/innen, gemischtgeschlechtliche Gruppe  
**Material:** Kasten, verschiedene Bälle, Luftballons, Massagegeräte, Matten, Musik und Musikanlage  
**Infomaterial:** „Reduzierung von Belastung“  
**Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

## Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßung und Eröffnung der Stunde, Rückblick, Vorstellung und Veranschaulichung des Stundenthemas

- ⊕ Lockerung der Gruppenatmosphäre, körperliche Erwärmung



- ✓ Evtl. Musikeinsatz
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):
  - *War das Spiel anstrengend/stressig für Sie? Wenn ja, was hat den Stress ausgemacht?*
  - *Wie kann das Spiel variiert werden, damit es weniger Stress erzeugt?*
- ⊕ Wahrnehmen von Stressmustern und -regeln
- ✓ Evtl. Musikeinsatz
- ✓ Jede/r TN sollte einmal die Aufgabe in der Kreismitte übernehmen.
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):
  - *Was war für Sie schwieriger, sich mit der Gruppe anzupassen, oder sich in der Mitte anzupassen?*
  - *Kennen Sie Situationen aus dem Alltag, in denen Sie 'Folgen' bzw. 'Führen' müssen und dadurch Stress entsteht?*
- ✓ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):
  - *Wie ändert sich das Bewegungsverhalten mit den unterschiedlichen Bällen? Wodurch entsteht Stress?*
  - *Warum machen Sie einen Wettlauf daraus, obwohl keiner vorgeschrieben war?*



## Stundenverlauf und Inhalte

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

## ● „Regelei“

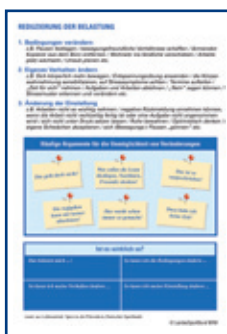
- ⊙ Die Gruppe wird so aufgeteilt, dass ca. 2/3 der TN in der einen und 1/3 in der anderen Mannschaft sind. In der größeren Gruppe (Jäger) bekommt jeder einen Ball und muss versuchen, die TN der kleineren Gruppe (Hasen) abzuwerfen, die sich im Falle eines Treffers nicht mehr bewegen können und stehen bleiben müssen. Das Spiel wird, je nach Gruppe, im leichten Lauf- oder Walkingtempo durchgeführt. Das Spiel ist in der oben beschriebenen Form relativ uninteressant, da die Hasen sehr schnell abgetroffen werden. Deshalb bekommen die TN nach einer kurzen Spielphase die Aufgabe, neue Regeln aufzustellen, um das Spiel für alle attraktiver zu gestalten (z. B. Gruppengröße ändern, Bälle austauschen, Freimale einführen usw.).

## INFORMATIONSPHASE (5 Minuten)

## ● Aushändigung und Besprechung des Informationsmaterials

## „Reduzierung der Belastung“

1. Bedingungen ändern
2. Eigenes Verhalten ändern
3. Änderung der Einstellung



## AUSKLANG (5 Minuten)

## ● „Verwöhnkarussell“

- ⊙ Die TN liegen zur Hälfte in einem Kreis mit geschlossenen Augen auf dem Bauch. Die anderen TN gehen im Wechsel alle 1,2,3 ... Min. zu einer anderen Person und verwöhnen diese mit Igelbällen, Tennisbällen, Massagegeräten oder – je nach Kontakt in der Gruppe – auch mit Handmassage. Der Reiz des Verwöhnkarussells besteht darin, dass die Personen mit geschlossenen Augen nicht wissen, wer sie gerade verwöhnt. Wichtig ist es, darauf zu achten, wie das Miteinander in der Gruppe ist, und ob diese sehr „nahe“ Entspannungsform den Wünschen der TN entspricht. Außerdem muss vorher eindeutig geklärt sein, welche Körperteile massiert werden dürfen! Dies kann entweder generell für die Gesamtgruppe festgelegt werden (z.B. nur der Rücken) oder die liegende Person sagt jeweils vor Massagebeginn eindeutig an, welche Körperteile massiert werden dürfen!

## TIPPS UND ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE UND VERABSCHIEDUNG (5 Minuten)

## ⊙ Halbkreis

## ● Tipps und Übungen für zu Hause

Die TN sollen in ihrem Alltag eine Belastungssituation auswählen und mit Hilfe der Tabelle des Informationsmaterials persönliche Möglichkeiten zur Stressprävention erarbeiten.

## ● Kurzer Ausblick auf die nächste Stunde (z. B. Thema)

## ● Verabschiedung

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Verdeutlichung von Verhaltensregeln und Stressbelastungen

## ✔ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):

- *War das Spiel am Anfang für die Hasen stressig?*
- *Finden Sie das Spiel mit neuen Regeln interessanter?*
- *Gibt es in Ihrem Alltag Regeln, die Ihnen Stress machen?*
- *Können Sie in Ihrem Alltag „Regeln“ verändern, so dass Belastungen geringer werden? Wo liegen Schwierigkeiten? Was steht dem entgegen?*

- ⊙ Aufzeigen von Möglichkeiten der Stressprävention

- ✔ Beispiele für Info-Materialien befinden sich in der Praxishilfe: Sport in der Prävention/Gesundheitsförderung. Ein Manual für den Angebotsbereich „Stressbewältigung und Entspannung“, des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen, 2007, Seite 77 ff.

- ⊙ Förderung der Körpersensibilität und Entspannungsfähigkeit

- ✔ Hinweis: Die liegende Person kann zu jedem Zeitpunkt mit dem Signal **STOP** die Massage abbrechen. Die massierende Person **MUSS** dieses Signal unbedingt **SOFORT** beachten.

## ✔ Mögliche Reflexionsfragen (Auswahl):

- *Gab es Unterschiede zwischen den einzelnen Massagen?*
- *Was brauchen Sie in Ihrem Alltag, um sich entspannen zu können?*
- *Wie entspannen Sie sich in Ihrem Alltag?*

- ⊙ Erproben des Erlernten im Alltag

- ✔ Info-Material: „Reduzierung der Belastung“



Autoren:  
Rainer  
Peters,  
Thorsten  
Späker

Illustratorin:  
Claudia Richter