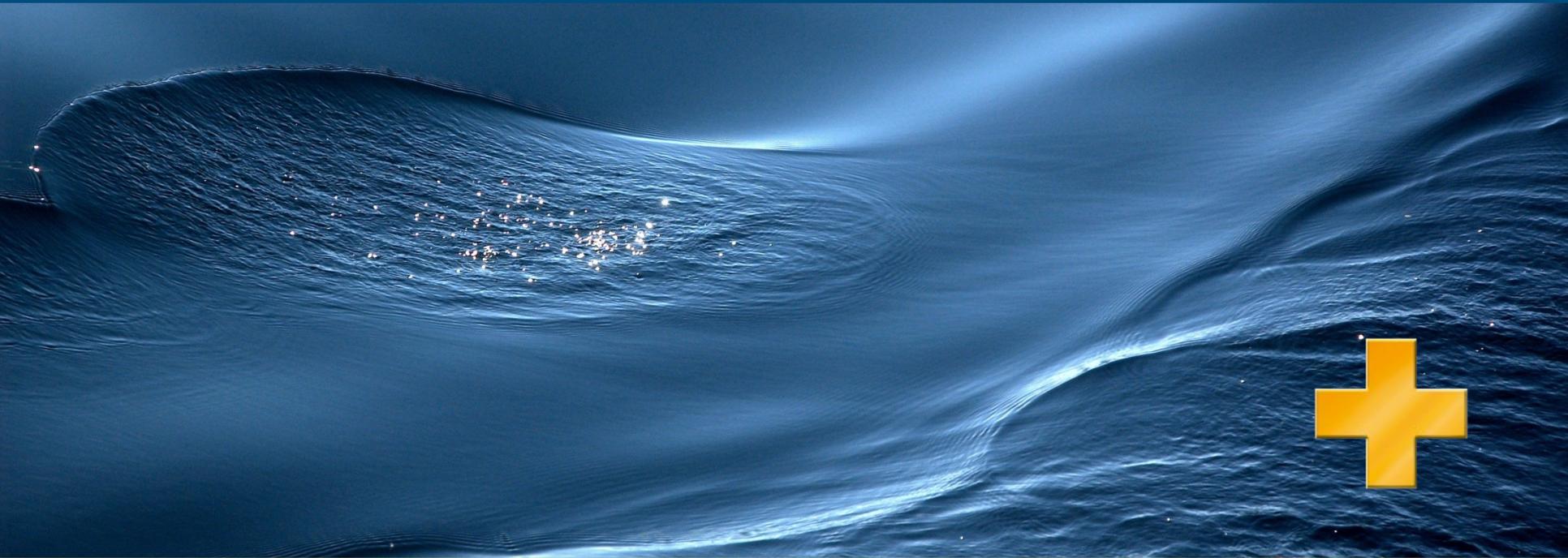




# -Schule ohne Stress



Ein Konzept von Dorothee Remmler-Bellen gepr. Präventologin



# Grundzüge des Konzepts:

- Schule und Lernen können und sollen Freude machen
- Begeisterung für das Lernen und Lehren erhalten
- Stressfaktoren erkennen, reduzieren und bewältigen
- das Kohärenzgefühl stärken

Durchbrechen der Stress-Spirale in der Schule

Schule und Lernen bedeuten immer häufiger Stress  
Schule und Lernen sind wichtig  
Stress beeinträchtigt das Lernen  
Stress beeinträchtigt die Gesundheit



**90% der Schüler klagen über Stress**

**1/3 der Schüler steht ständig unter  
Leistungs-/Prüfungsdruck**

**30% der Lehrer leiden unter Burnout-Symptomen**

**Stress lässt sich nicht vermeiden -aber bewältigen!**

# Folgen von Schulstress:



**nervös**      **Lernprobleme**      **hyperaktiv**  
**Bauchweh**      **unkonzentriert**  
**Verhaltensauffälligkeiten**  
**häufige Infekte**      **verspannt**  
**wenig motiviert**      **ängstlich/aggressiv**  
**schlechte Noten**      **Kopfschmerzen**

Oft leidet die Lebensqualität der ganzen Familie!

# Keine Folge von Schulstress:



*Skizze in Anlehnung an einen Cartoon von der Seite [www.wolfescape.com](http://www.wolfescape.com).*



...aber es gibt ja auch andere Stress-Situationen

# Die Stress-Spirale in der Schule:

**Lehrer → Schüler → Eltern → Lehrer  
→ Eltern → Schüler → Lehrer...**



Die Stress-Spirale kann durchbrochen werden!

# Situationsanalyse in der Klasse oder individuell + Stressbewältigungsprogramm:

## Bausteine:

Entspannung

Mentalhygiene

Mentaltraining

Zeit- und Selbstmanagement

Ernährung und orthomolekulare Versorgung

Bewegung und Sport

Freizeit

Schlaf

Kognitive Stressbewältigung



Stress- und Lerntypentests liefern wichtige Informationen

# Entspannung = Antistresszustand

- **Verlangsamung der Atmung**
- **Absinken der Herzschlagfrequenz**
- **Absinken der Muskelspannung**
- **Angstfreiheit**
- **erhöhte periphere Durchblutung/Steigerung der Hauttemperatur**



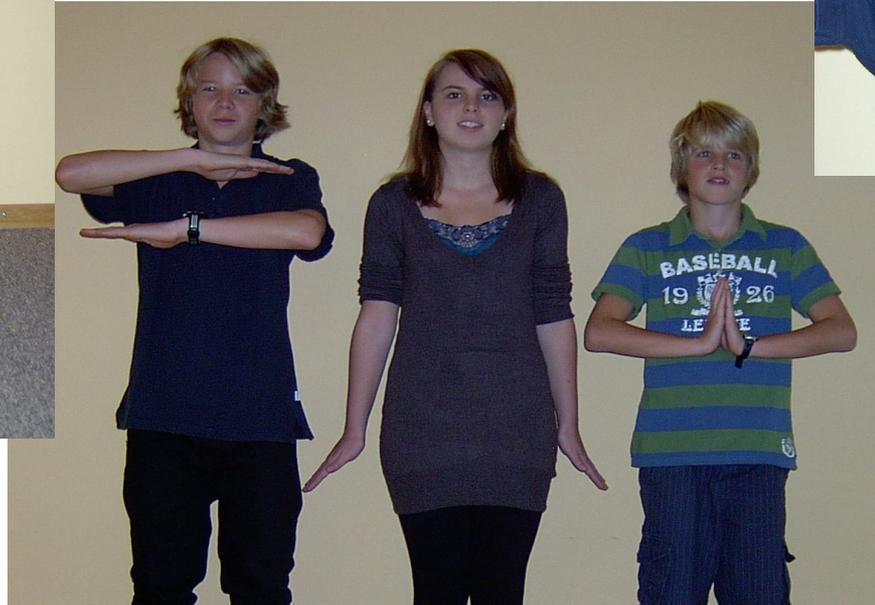
Stress und Entspannung schließen sich gegenseitig aus

# Entspannungstechniken:

Autogenes Training  
Qigong                      Meditation  
Progressive Muskelrelaxation (PMR)  
Tiefenentspannung      Zentrieren  
Fantasiereise  
Yoga                      Atemtraining



Entspannung ist die Basis jeder Stressbewältigung



# Jugendliche bei Entspannungsübungen

# Glücksmomente:



**Glück hängt nicht davon ab,  
welche Klamotten du trägst,  
wieviel Taschengeld du bekommst,  
oder welche Noten du hast,  
es hängt nur davon ab,  
was du denkst und fühlst.**

**Glück ist zum Glück keine Glückssache**



# Mentalhygiene

- **Mein Positivbuch**
- **Die Sorgendose**
- **Genusstraining**
- **Glück kann man teilen**



**Wissen was einem gut tut ist auch schon für Kinder wichtig**

# Bewegung als Ausgleich - und zum Abbau von Stress



## **Ausdauersportarten:**

→ Schwimmen, Radfahren, Joggen

## **Alltagsbewegung:**

→ Weg zur Schule, Treppen steigen

## **Freizeitbewegung:**

→ Jeder Sport und Bewegung und Tanz  
ohne Leistungscharakter

**Nicht nur für schlechtes Wetter: das Minitrampolin**



# Ernährung bei Stress



- **Magnesium**
- **Antioxidantien**
- **B-Vitamine**
- **Wasser**
- **Hochwertiges Eiweiß**
- **Äpfel**

**Glukose in Form von komplexen Kohlehydraten**

# Selbstmanagement und Zeitmanagement

**In der Ruhe liegt die Kraft**

- klären der eigenen Ziele
- schrittweise Umsetzung
- Integration in Zeitmanagement



- Prioritäten setzen
- Monats-/Wochen-/Tagespläne
- wichtig: Schriftlichkeit
- Pausen und Freizeit einplanen



**Wichtig für alle Schüler, auch ohne Stress!**

# Gesundheits- und Lebenskompetenztraining

Trainiert werden folgende Fähigkeiten →

- **Selbstmanagement**
- **Problemlösekompetenz**
- **Emotionale Kompetenz**
- **Soziale Kompetenz**
- **Selbstfürsorge**



Ein neues Trainingsprogramm für Lehrer und Schüler

# Brain-Gym

Mit einfachen Körperbewegungen und Übungen werden Lernblockaden gelöst und das Gehirn aktiviert.

Gehirnknöpfe

Denkmütze

Positive Punkte

Nackenrollen

Überkreuzbewegungen

Hook-Ups



Lernen mit dem ganzen Gehirn!



**Brain-Gym Übungen können helfen die Konzentration zu verbessern**

# Gesunder Schlaf

**Ausreichender Schlaf ist wichtig für Schüler**  
**Schlafhygiene beachten**  
**Geeignete Schlafumgebung**  
**Einschlafmanagement**  
**Einschlaffördernde Fantasiereisen**



# Verbesserung der Hirndurchblutung

Bewegung

Zentrieren

Entspannung

Starkes Engagement bei einer Sache

extrinsische Motivation

Singen



Das Gehirn verbraucht pro Tag ca. 75 Liter Sauerstoff

# Lernen mit Lernpuls

Lernen während aerobem Training ist besonders effektiv.

$$\text{Lernpuls} = 160 - (\text{Ruhepuls} + \text{Alter}) / 2$$



Lassen Sie die Schüler öfter in Bewegung lernen!

# Vorbereitung:

- Orga-Team bilden
- Befragung der Schüler und Lehrer (Fragebogen und Stresstests)
- Entscheidung über Art und Umfang der zu realisierenden Maßnahmen
- Finanzierungsmöglichkeiten



Bei Bedarf Informationsabend für die Eltern

# Durchführung:

- Einstieg: Entspannungswochenende für Kollegium
- Schulung interessierter Lehrer durch Workshop
- Durchführung der Stressbewältigung im Rahmen von Projekttagen
  - Umsetzen einzelner Bausteine des Konzepts
    - AG Stressbewältigung
    - AG Gesundheitstraining
  - Durchführung zunächst in einer Klasse/Stufe



# Ziele:

- Erhöhung der Gesundheitskompetenz aller Beteiligten
- Erfolgreiches und nachhaltiges Lernen
- Besseres Lernklima und Arbeitsklima
  - Entspannteres Unterrichten
  - → stressreduzierte Schule



Evaluation der durchgeführten Maßnahme



-Schule ohne Stress



Das Erlernen und Praktizieren von Stressbewältigungstechniken soll und kann so selbstverständlich werden wie das tägliche Zähneputzen.

Die Fähigkeit zur Stressbewältigung ermöglicht erst gelingende Bildungsprozesse.



Meine Damen und Herren,  
herzlichen Dank  
für Ihre Aufmerksamkeit!



Dorothee Remmler-Bellen