

Stressfaktoren und Auswirkungen

Informationen für Lehrpersonen



Modul 2 – Stressfaktoren und Auswirkungen

| | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Arbeitsauftrag | <p>Einstieg: Was ist Stress? Die SuS erklären anhand von kurzen Texten, was Stress für sie bedeutet und wann sie sich gestresst fühlen.</p> <p>Recherche Die SuS recherchieren im Internet zu Stressfaktoren und Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit (psychisch und physisch).</p> <p>Präsentation / Diskussion Die SuS stellen sich die Resultate ihrer Recherche gegenseitig vor.</p> |
| Ziel | <ul style="list-style-type: none">> Die SuS stellen eigene Überlegungen zu ihrem Stressverhalten und dessen Auswirkungen an.> Die SuS können gefundene Informationen verständlich und übersichtlich gliedern und präsentieren. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">> Arbeitsblätter> PC, Tablet, Laptop für Recherche |
| Sozialform | EA / GA / Plenum |
| Zeit | 90' |

Zusätzliche Informationen:

- > Universitätsspital Zürich «Stress»: <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>
- > Gesundheitsförderung Schweiz: «Job-Stress-Index 2022»
<https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/grundlagen-und-studien/job-stress-index.html>

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stresssituationen



Aufgabe:

- > Lies die Informationen in den Kästchen genau durch und beantworte anschliessend die Fragen und Aufträge dazu.

Was ist Stress?

Definition gemäss Duden:

Erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art

Beispiele:

der Stress einer Reise, beim Autofahren

das erzeugt körperlichen, psychischen Stress

im Stress sein

im/unter Stress stehen

Definition gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG

Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf eine innere oder äussere Belastung: Eine Person fühlt sich einer Anforderung nicht gewachsen, weil ihr Ressourcen wie Zeit oder Wissen fehlen, um sie zu meistern. Es entsteht eine Anspannung, die langandauernd krank macht. Kurzfristig kann Stress positiv sein: Er treibt zu Höchstleistung an, beispielsweise vor einem Wettkampf oder vor einem Auftritt. Stress hat viele verschiedene Ursachen und tritt in allen Lebensbereichen auf.

Definition gemäss Universitätsspital Zürich

Ob etwas stressig ist oder nicht – dabei spielen auch die individuelle Wahrnehmung, Haltungen und Einstellungen sowie die Fähigkeit eines Menschen, mit Stress umzugehen, eine Rolle. Denn längst nicht alle Menschen leiden in den gleichen Situationen und im selben Ausmass unter Stress. Während der eine schnell unter Druck gerät, bleibt der andere auch in schwierigen und herausfordernden Situationen noch entspannt und gelassen.

Erklärvideo: Was passiert bei Stress im Körper?

Planet Wissen: Was passiert bei Stress im Körper? | ARD Mediathek

<https://www.ardmediathek.de/video/planet-wissen/was-passiert-bei-stress-im-koerper/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLWNjMWE5MzYwLTRjODYtNDA5NC05Mjc0LWQzMdImM2UxODRmNw>

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Entscheide, nachdem du die drei Definitionen gelesen hast, was für dich «Stress» bedeutet. Verfasse eine kurze Definition in eigenen Worten:

.....

.....

.....

«Stress war für unsere Vorfahren die Grundlage, um zu überleben».

Kannst du dieses Zitat erklären und mit einem konkreten Beispiel verdeutlichen?

.....

.....

.....

Was passiert bei Stress im Körper? In welchen Situationen kannst du das selbst bei dir feststellen?

.....

.....

.....

Ist Stress nun etwas Negatives oder Positives? Schreibe für beides Argumente auf, die du aus den Texten auf der vorehrghenden Seite, dem Erklärvideo oder eigenen Erfahrungen entnimmst.

.....

.....

.....



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stressarten

Allgemein wird unterschieden zwischen positivem Stress (**Eustress**) und negativen Stress (**Distress**).

Beispiele für **positiven Stress** sind grosse Aufregung, die Erwartung positiver Ereignisse und Freude. Diese Art von Stress kann beflügeln und Energie freisetzen.

Beispiele für **negativen Stress** sind Sorgen, Nöte und Ängste, etwa aufgrund einer Erkrankung, aber auch die digitale Dauererreichbarkeit oder zu hohe Belastungen in Beruf und Familie können negativen Stress verursachen. Und diese Form von Stress kann Menschen krank machen.

(Quelle: Universitätsspital Zürich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>)

Kannst du je zwei Beispiele nennen, in denen du positiven und negativen Stress erfahren hast?

Positiver Stress:

.....
.....

Negativer Stress:

.....
.....

Stresssymptome

In Stresssituationen wird der Sympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der auch für Flucht und Kampf zuständig ist. Dadurch werden auch verschiedene Hormone ausgeschüttet (z. B. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol). Bei Dauerstress kann das gesundheitliche Schäden verursachen.

Ausserdem können körperliche (z. B. Schwitzen, Zittern, Schlafstörungen), psychische (Panik, Wut, Hoffnungslosigkeit) und geistige Symptome (Vergesslichkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit) auftreten. Auch das Verhalten kann sich ändern (z. B. verändertes Essverhalten, vermehrter Konsum von Genussmitteln).

Hast du auch schon beobachtet, dass du oder dein Körper unter Stress reagiert?
Wie äussert sich das?

.....
.....

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stressauslöser (Stressoren)

Stress an der Volksschule

Gemäss einer Studie von Pro Juventute fühlt sich jedes dritte Kind gestresst. Dazu kommt der Stress, mit dem auch die Lehrpersonen zu kämpfen haben.

Quelle: Schweizer Fernsehen, 6.1.2022 (<https://www.srf.ch/audio/input/stress-an-der-volksschule?id=12280141>)

Die Ursachen von Stress können sehr verschieden sein. Es gibt **unzählige Stressauslöser (Stressoren)** im Alltag, Beruf, im Strassenverkehr, in der Schule oder Freizeit. Am häufigsten nennen Menschen **Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben, ständige Erreichbarkeit** oder **Doppelbelastungen** in Beruf und Familie. Zu viel negativer Stress kann krank machen.

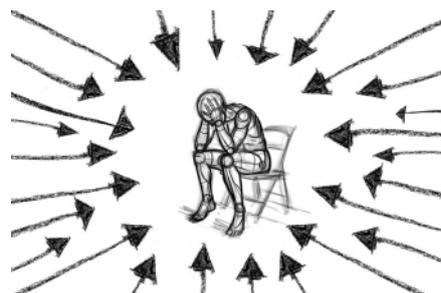
(Quelle: Universitätsspital Zürich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>)

Recherche



Aufgabe:

- > Suche im Internet nach weiteren Stressauslösern und erstelle eine übersichtliche Liste (z. B. Mindmap, Cluster, Tabelle).
- > Untersuche ausserdem, welche Auswirkungen dauerhafter Stress auf die Gesundheit (körperlich und psychisch) haben kann.
- > Trage deine Erkenntnisse auf der nächsten Seite ein.



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Recherche-Ergebnisse

Diese Stressauslöser haben wir gefunden:

Das sind die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress:

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stress und Verkehr – keine gute Kombination

Gestresst mit dem Fahrrad oder einem anderen fahrbaren Untersatz unterwegs sein ist keine gute Idee. Aber auch als Fussgänger:in sollte man sich nicht stressen lassen.



Aufgabe:

- > Diskutiert in der Gruppe die nachfolgenden beiden Fragen.
- > Haltet eure Ergebnisse in Stichworten fest und vergleicht anschliessend mit einer anderen Gruppe.

Wo habt ihr im Strassenverkehr schon einmal Stress beobachtet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weshalb haben sich die Verkehrsteilnehmer:innen oder ihr selbst stressen lassen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Aufgabe:

- > Durch was könnte im Strassenverkehr Stress ausgelöst werden?
- > Finde zu den Stichworten eine konkrete Situation, die du eventuell schon selbst erlebt hast.
- > Welche Verhaltensweisen in diesen Situationen deuten darauf hin, dass sich die Person gerade gestresst fühlt?

Stau

.....
.....

Zeitdruck

.....
.....

Kinder auf dem Rücksitz

.....
.....

Parkplätze

.....
.....

Pannen

.....
.....

Wetter

.....
.....

Schulweg

.....
.....

Stressfaktoren und Auswirkungen

Lösungsvorschlag



Stresssituationen

Entscheide, nachdem du die drei Definitionen gelesen hast, was für dich «Stress» bedeutet. Verfasse eine kurze Definition in eigenen Worten:

Individuelle Lösungen möglich

«Stress war für unsere Vorfahren die Grundlage, um zu überleben».

Kannst du dieses Zitat erklären und mit einem konkreten Beispiel verdeutlichen?

Bei Bedrohungen in Stresssituationen sendet der Körper den Befehl aus, Stresshormone zu produzieren.

Dadurch werden u.a. die Muskeln in Armen und Beinen stärker durchblutet. Das half, um vor Gefahren zu fliehen oder diese zu bekämpfen.

Was passiert bei Stress im Körper?

In welchen Situationen kannst du das selbst bei dir feststellen?

Das Emotionszentrum im Gehirn befiehlt dem Körper, Stresshormone zu produzieren (v.a. Adrenalin und Kortisol). Diese werden durch die Nebennierenrinde ausgeschüttet und führen dazu, dass Blutdruck und Puls steigen. Die Muskulatur von Armen und Beinen wird stärker durchblutet. Unnötige Energieverbraucher wie z. B. die Verdauung werden heruntergefahren.

Ist Stress nun etwas Negatives oder Positives? Schreibe für beides Argumente auf, die du aus den Texten auf der vorehrgangenden Seite, dem Erklärvideo oder eigenen Erfahrungen entnimmst.

Stress war früher überlebenswichtig, hat heute vielfach nicht mehr diese Bedeutung. Selten geraten wir heutzutage in Situationen, in denen unser Überleben von Flucht oder Kampf abhängt. Dennoch sind wir auch Stress ausgesetzt, durch Sorgen, Reize, Ängste usw.

Zu viel Stress kann Krankheiten auslösen und dazu führen, dass die Stresshormone nicht mehr abgebaut werden können. Dadurch können sich sogar Gehirnregionen wie der Hippocampus zurückbilden. Der Hippocampus ist diejenige Gehirnregion, die für die Einspeicherung neuer Gedächtnisinhalte verantwortlich ist. Funktioniert der Hippocampus nicht mehr, kann man sich nichts Neues mehr merken.

Mögliche Stressoren

| | | | |
|-------------------------|-----------------|-------------|--------------------------|
| Beruf / Schule | Zeitmangel | Termindruck | zu viele Aufgaben |
| ständige Erreichbarkeit | Doppelbelastung | Familie | schlechtes Gewissen |
| Streitigkeiten | Krankheiten | hohe Ziele | Auftritt vor Publikum |
| Beziehungsprobleme | Suchtverhalten | Mobbing | Selbstzweifel |
| Prüfungssituationen | Reue | Ängste | Ansprüche an sich selbst |

Stressfaktoren und Auswirkungen

Lösungsvorschlag



Stress und Verkehr – keine gute Kombination

Mögliche Situationen

Stau

Staus können zu Zeitdruck und Verspätungen führen, was Stress auslösen kann.

Zeitdruck

Wer zu wenig Zeit für eine Fahrt einplant, gerät in Zeitdruck und das kann Stress auslösen.

Kinder auf dem Rücksitz

Kinder auf dem Rücksitz können durch Lautstärke, Nörgeln, Streit etc. beim / bei der Lenker:in Stress auslösen.

Parkplätze

Sind keine freien Parkplätze vorhanden oder es wird durch die Parkplatzsuche Zeit verloren, kann das zu Stress führen.

Pannen

Eine Panne (z. B. platter Reifen am Fahrrad) kostet viel Zeit und strapaziert die Nerven. Pannen kommen immer ungeplant und oft im unpassendsten Moment.

Wetter

Schlechte Sicht (z. B. Nebel, Dunkelheit), gefährliche Strassenverhältnisse (z. B. Glatteis) oder ungemütliches Wetter (starker Regen, Kälte) können eine Fahrt sehr ungemütlich machen, verlangsamen und somit auch Stress auslösen.

Schulweg

Unaufmerksame Kinder, die nicht auf den Verkehr achten, sich gegenseitig ablenken oder miteinander spielen. Diese können bei den anderen Verkehrsteilnehmer:innen Stress auslösen, da verstärkte Aufmerksamkeit gefordert ist. Zudem können sie gegenseitig Stress verursachen, da es zu gefährlichen Situationen kommen kann.