

Auslöser



Körperbewusstsein und Stressmanagement



Kommunikation
Lernen und soziale Kompetenzen
Lesen und Schreiben



beliebig; Gruppenarbeit



20 Minuten



- die persönlichen Stressauslöser kennenlernen
- ein Gefühl der Kontrolle über Stressoren erlangen



✓ Stift und Papier



keine



1. Bitten Sie die Teilnehmenden, drei Stressauslöser aufzuschreiben, mit denen sie Schwierigkeiten haben, umzugehen. Die Liste soll anonym bleiben, weshalb die Teilnehmenden nicht ihre Namen auf die Liste schreiben sollten.
2. Sammeln Sie die Listen ein, mischen und verteilen Sie sie wieder.
3. Jede*r Teilnehmende hat jetzt eine Liste mit Situationen, die bei anderen Stress auslösen. Bitten Sie die Teilnehmenden, die Liste zu lesen, die sie erhalten haben. Vielleicht haben sie auch eine Anregung, wie man konstruktiv mit solchen Situationen umgehen kann?



Die Aktivität sollte an die jeweiligen Kompetenzen der Teilnehmenden angepasst werden. In Alphabetisierungskursen können Sie eine Liste mit verschiedenen Stressfaktoren, die häufig vorkommen, erstellen und diese mündlich vorstellen. Anschließend können die Lernenden paarweise darüber diskutieren, wie sie mit den einzelnen Stressfaktoren umgehen würden. Am Ende der Aktivität können Sie eine Gruppendiskussion über die folgenden Punkte anregen:

- Wie beurteilen die Teilnehmenden die genannten Stressfaktoren?
- War es einfach, Bewältigungsstrategien oder Lösungen für diese Stresssituationen zu finden?
- Haben Sie von anderen Teilnehmenden Anregungen für den Umgang mit Stressoren, mit denen Sie selbst konfrontiert sind, erhalten, an die Sie vorher nicht gedacht haben?
- Haben Sie vor, einige davon in Ihrem Alltag umzusetzen?