



Name: .....

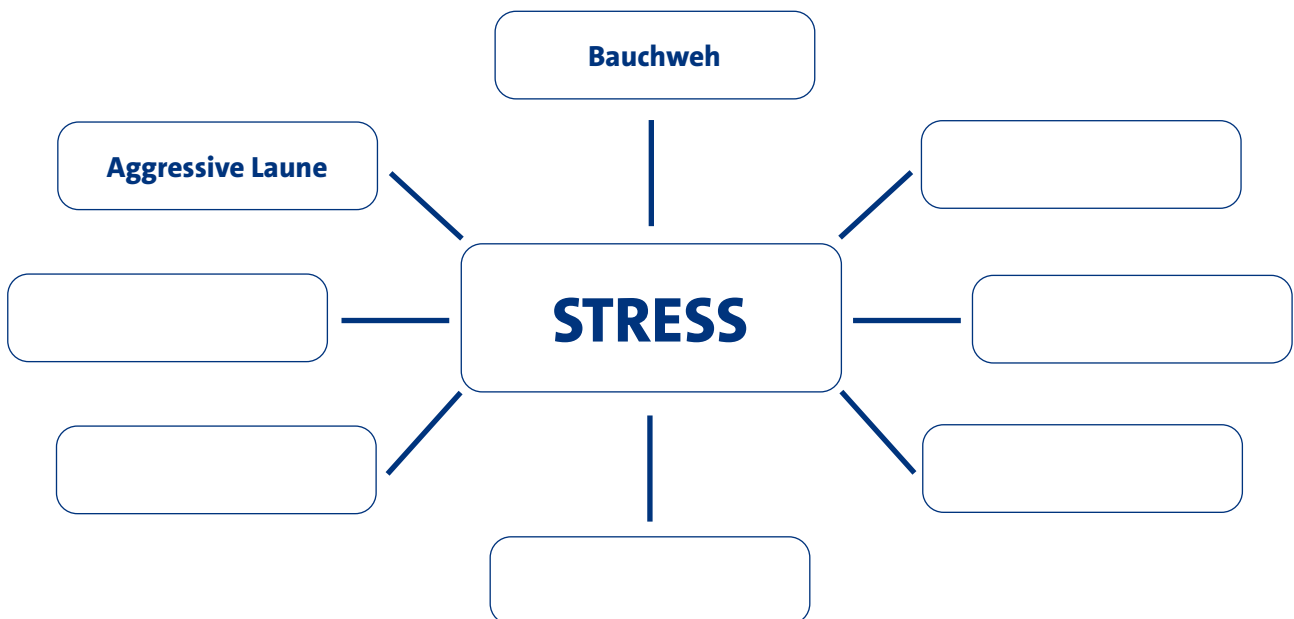
# Stress erkennen lernen

## Was ist eigentlich Stress?

Versuche den Begriff mit deinen Worten zu erklären:

## Woran merkst du, dass du Stress hast?

- a. Sammle Signale, die dir zeigen, dass es dir nicht gut geht und halte sie in der Mindmap fest.
- b. Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse und ergänzt die Mindmap.
- c. Hört euch gemeinsam den Podcast-Ausschnitt von Beginn bis Minute 8:54 an und erweitert eure Mindmap mit weiteren genannten Stresssignalen.





Name: .....

# Elli hat Stress

## Teil 1: Was hast du im Podcast alles über Elli erfahren? Beantworte die Fragen.

(Podcast Anfang bis Minute 8:54)

Warum wendet sich Elli an den Club  
des magischen Tagebuchs?

Wie sieht Elli für dich aus? Male sie.

Welche Stresssignale weist Elli auf?

Wovor hat Elli besonders Angst? Zähle drei Beispiele auf.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

---

## Teil 2:

(Podcast Minute 8:54 bis zum Ende)

Wie kann der Club Elli helfen?



Name: .....

# Viele Wege führen zum Ziel – Lösungswege bei Stress

In manchen Situationen hat man das Gefühl, dass es keinen Ausweg gibt. Meist fühlt man sich dann gestresst. Doch es gibt immer eine Lösung, meistens sogar viele.

Suche dir eine:n Partner:in. Versucht gemeinsam für die folgenden Situationen möglichst viele Lösungswege zu finden, um den Stress und die ungunen Gefühle zu verringern.

## Situation 1:

Morgen steht ein großer Test an, für den du noch nicht gelernt hast. Du musst aber auch noch eine Menge an Hausaufgaben für morgen erledigen. Du fühlst dich überfordert und gestresst.

Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Situation 2:

Du hast dich mit einer deiner besten Freund:innen gestritten. Am Abend gehst du den Streit noch einmal in Gedanken durch. Du hast Bauchweh und bist verängstigt. Du befürchtest, dass dein:e Freund:in nie wieder mit dir spielen möchte und auch deine anderen Freund:innen dich ignorieren.

Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Situation 3:

Deine Lehrerin bittet dich an die Tafel, um eine Matheaufgabe zu lösen. So sehr du es auch versuchst, du findest die richtige Antwort nicht. Im Hintergrund hörst du, wie die anderen Kinder kichern und fühlst dich auf einmal sehr unwohl.

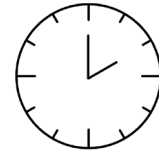
Wie könntest du die Situation lösen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



Name: .....

# Was passt in einen Nachmittag?



Elli fühlt sich oft gestresst, weil sie so viele Dinge auf einmal machen muss. Lernen, Hausaufgaben machen, Stoff nachholen... Das kann man doch nicht alles gelöst bekommen. Oder doch?

Was passt eigentlich in einen Nachmittag? Wenn du dir deine Aufgaben einmal vor Augen hältst, wirst du merken, dass man an einem Tag viel mehr Dinge erledigen kann, als man denkt. Es braucht manchmal einfach nur etwas Struktur. Oft verschwindet der gefühlte Stress dann auch schon ein wenig.

<b>Dauer</b>	<b>Tätigkeit</b>
Start: 14 Uhr	
Ende: 20 Uhr	



Name: .....

# Was passt in einen Nachmittag?

**Zum Ausschneiden:**

<b>30 Minuten</b>	<b>Fernsehen</b>
<b>30 Minuten</b>	<b>Mit Eltern etwas unternehmen</b>
<b>30 Minuten</b>	<b>Lesen</b>
<b>30 Minuten</b>	<b>Computer/Tablet/Konsole</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Fernsehen</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Nachmittagssnack</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Abendessen</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Sportverein</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Freund:innen treffen</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Hausaufgaben</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Lernen</b>
<b>1 Stunde</b>	<b>Entspannen</b>
<b>...</b>	<b>Pause</b>
<b>...</b>	
<b>...</b>	



Name: .....

# Quizfragen zum Podcast „Schulstress“

Hast du genau zugehört? Kreuze die richtigen Aussagen an.  
Tipp: Es gibt immer nur eine richtige Antwort zum Ankreuzen.

## 1. Wo trifft sich der Club des magischen Tagebuchs?

- a. Im Schulkeller
- b. In der abgelegenen Schulhoftoilette
- c. Im Speicher der Schule

## 2. Wie lautet das Passwort auf dem Club-Tablet?

- a. Club des magischen Tagebuchs
- b. Magisches Tagebuch
- c. Tagebuchmagie

## 3. Wie lautet der Name der Person, die ein Selfie-Video an den Club geschickt hat?

- a. Norina136
- b. Elli911
- c. Milli 712

## 4. Wieso wendet sich das Mädchen an Klara, Keks, Matte und Flocke?

- a. Weil sie gemobbt wird
- b. Weil sie ein Problem mit ihrer Freundin hat
- c. Weil sie sich gestresst fühlt

## 5. Wie kann der Club des magischen Tagebuchs ihr helfen?

- a. Das Tagebuch zeigt ihr, dass auch andere Kinder so fühlen wie sie.
- b. Die Clubmitglieder lesen ihr einen Artikel zu Stress vor.
- c. Das Tagebuch schlägt dem Mädchen vor, die Ratte Flocke zu streicheln.

## 6. Welche drei Entspannungsmethoden zählen die Clubmitglieder auf?

- a. Hausaufgaben, Bonbons und Vokabeln
- b. Lachen, Sport und Kekse
- c. Rechnen, Hausaufgaben und Schokolade



Name: .....

# Entspannungsrituale für den Tag

**Information:** Nach allen Methoden lohnt sich jeweils ein kurzes Anschlussgespräch. Wie hat es sich angefühlt? Was haben die Kinder gedacht? War es angenehm, war es anstrengend? Wozu könnten diese Methoden dienen?

## 1. Entspannung für die Ohren

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen schließen die Augen und fassen sich mit den Fingern an die Ohrfläppchen. Sie beginnen diese schließlich vorsichtig zu reiben. Wenn die Schüler:innen nach ein paar Sekunden merken, dass sich das Ohrfläppchen langsam erwärmt, bewegen sie sich vorsichtig mit den Fingern weiter nach oben – bis sie schließlich an der Spitze des Ohrs ankommen. Sie beginnen nun – ebenfalls ganz vorsichtig – die Spitze des Ohrs weiter nach oben zu ziehen und dabei die Innenfläche weiter zu reiben; so, als ob sie Elfenohren formen möchten. Nach einer Weile wandern die Kinder schließlich wieder mit den Fingern nach unten und enden die Ohrenentspannung mit dem erneuten Reiben des Ohrfläppchens.

Hinweis: Die Übung soll guttun und entspannend wirken. Dazu ist es wichtig, dass es möglichst ruhig ist und die Kinder sich nicht weh tun. Es soll nur so viel Druck auf das Ohr ausgeübt werden, wie sie es als angenehm empfinden.

## 2. Kopfmassage

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen gehen paarweise zusammen und setzen sich hintereinander. Das vordere Kind schließt die Augen, während das hintere Kind vorsichtig damit beginnt, den Kopf des anderen zu massieren. Mit kreisenden Bewegungen fährt es vorsichtig durch die Haare und übt dabei nur so viel Druck aus, dass es für das massierte Kind angenehm ist. Nach zwei bis drei Minuten wird getauscht.

## 3. Stille erfassen

**Dauer:** 5 Minuten

**Material:** kein Material notwendig

Die Schüler:innen setzen sich gemeinsam an einen ausgewählten Ort (z.B. Schulhof, Gang der Schule oder Klassenzimmer) und schließen die Augen. Für zwei Minuten heißt es nun einfach „Ohren öffnen und lauschen“. Was können die Kinder alles hören? Anschließend tauschen sich die Schüler:innen dazu aus.

Hinweis: Je öfter die Methode durchgeführt wird, desto intensiver wird das Hören. Während bei den ersten Malen meist nur die lauten Geräusche wahrgenommen werden, kommen nach und nach auch die kleinen und feinen Geräusche dazu.



Name: .....

## Stressbarometer

**NICHT  
GESTRESST**

**LEICHT  
GESTRESST**

**SEHR  
GESTRESST**

**Dauer:** ca. 20–25 Minuten (je nach Intensität der Anschlussgespräche)

**Material:** Drei farbige Blätter (DIN A4 – grün, rot, gelb) für den Ausdruck des Stressbarometers

**Vorbereitung:** Legen Sie die drei Blätter „Nicht gestresst“, „Leicht gestresst“ und „Sehr gestresst“ mit möglichst großem Abstand im Raum aus.

**Umsetzung:** Lesen Sie jeweils eines der untenstehenden Fallbeispiele vor und bitten Sie die Schüler:innen anschließend, sich entsprechend ihrem Gefühl zu einer der Barometer-Karten zuzuordnen. Würden sie sich in so einer Situation eher gestresst fühlen oder würden sie es eher entspannt angehen?

Nachdem sich die Schüler:innen aufgestellt haben, können Sie ggf. vereinzelt Rückfragen stellen: z.B. „Wieso bist du in dieser Situation eher nicht gestresst? Woran liegt das?“ oder „Welche Gefühle könnten in der Situation noch entstehen?“ oder „Was kann man in einer solchen Situation tun, um Stress zu verhindern oder zumindest geringer zu machen?“ Durch den gemeinsamen Austausch können verschiedene Ideen angesprochen werden, um solche stressigen Situationen zu vermeiden. Gleichzeitig haben die Schüler:innen die Möglichkeit, noch einmal über ihre Ideen nachzudenken und sie – mithilfe der Äußerungen der anderen – einmal aus einer anderen Perspektive zu reflektieren. Möchten sich die Schüler:innen nicht äußern, weil es vielleicht zu persönlich für sie ist, wird diese Entscheidung respektiert.

### Fallbeispiele:

- Morgen steht ein großer Mathetest an, für den du noch nicht gelernt hast. Du musst aber auch noch eine Menge an Hausaufgaben für morgen erledigen. Wie fühlst du dich?
- Deine Lehrerin fragt dich, warum deine Eltern gestern nicht bei der Sprechstunde waren. Da fällt dir ein, dass du den Zettel dafür zu Hause nicht abgegeben hast und sie entsprechend gar nicht Bescheid wussten. Am Abend musst du dieses Missgeschick deinen Eltern erklären. Wie fühlst du dich?
- Die Deutschstunde beginnt und eure Lehrkraft kündigt ein spontanes und benotetes Diktat an, das ihr jetzt schreiben werdet. Wie fühlst du dich?
- Du bist gerade dabei einen Aufsatz in der Schule zu schreiben. Doch genau neben deinem Fenster ist eine Baustelle und ein Arbeiter mit Presslufthammer bohrt ein großes Loch in den Gehweg. Immerzu hörst du das Geräusch, konzentrierst dich aber weiter auf deinen Aufsatz. Wie fühlst du dich?
- Du hast die Note „ausreichend“ (4) im Mathetest bekommen, aber gehört, dass der Klassenschnitt bei „sehr gut“ (1,4) liegt. Deine Mitschüler:innen fragen dich nach deiner Note. Wie fühlst du dich?





Name: .....

# Entspannungsposter

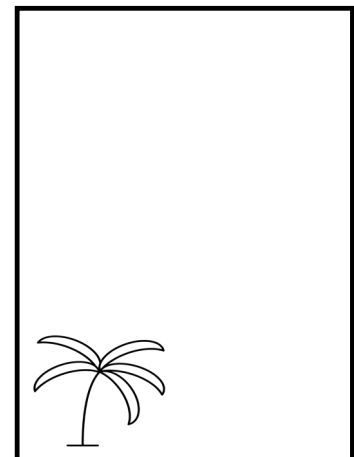
**Dauer:** ca. 45 Minuten

**Material:** Stifte, Kleber, Papier, pro Kind ein DIN A3-Poster oder ein Zeichenblockblatt, Zeitschriften zum Aus- und Zerschneiden, Bastelmaterial

## Durchführung:

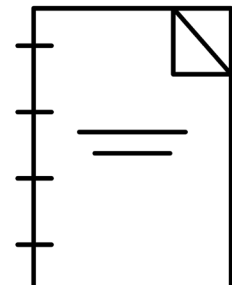
Die Kinder überlegen sich auf einem Zettel Situationen, die sie in ihrem Alltag besonders unangenehm finden, und Lösungswege, wie sie solche Stressmomente abbauen bzw. den Stress in solchen Situationen reduzieren können.

Die Schüler:innen versuchen nun, ihre Gedanken auf einem Entspannungsposter zu visualisieren. Das kann mithilfe von Zeichnungen geschehen. Die Kinder können aber auch Bilder, Worte oder Buchstaben aus Zeitschriften ausschneiden und auf ihr Poster kleben, um dem dabei entstehenden Entspannungsposter Ausdruck zu verleihen. Ist das Poster fertig, können die Kinder ihre Ergebnisse ausstellen und/oder in der Klasse vorstellen. Haben die Kinder Bausteine integriert, die sie im Laufe des Unterrichtsmoduls neu erworben haben?



## Alternative:

Anstatt eines Posters können die Schüler:innen auch ein kleines Entspannungsheft erstellen. Oder Sie machen ihre Einträge als Audio-Aufnahme und erstellen gemeinsam einen kleinen eigenen „Podcast“ zu ihren Ideen.



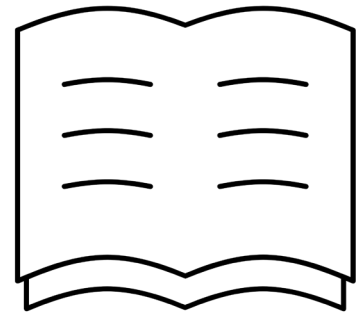


Name: .....

# Ein magisches Anti-Stress-Tagebuch für alle

**Dauer:** ca. 90 Minuten

**Material:** Aufnahmegerät/Tablet oder Smartphone mit Aufnahmefunktion, Stift, Zettel



**Durchführung:** Stellen Sie den Kindern die beiden Fragen, die auch in der Folge des magischen Tagebuchs genannt wurden:

- „Woran merkt man, dass man Stress hat?“ und
- „Was hilft gegen Stress?“.

Alle Kinder überlegen sich in Einzelarbeit jeweils ein bis zwei Sätze, um die beiden Fragen zu beantworten.

Nun wird eine Aufnahme gestartet: Zuerst lesen Sie die Frage vor, ggf. kann ein Klang mit einem Geräuschemacher erzeugt werden, um das magische Tagebuch etwas vorstellbarer zu gestalten. Danach sprechen die Kinder nacheinander ihre vorbereiteten Antworten vor. Gleiches wird mit der zweiten Frage umgesetzt.

Die fertigen Aufnahmen werden nun in der Klasse angehört. Klingt es ein wenig wie das magische Tagebuch aus dem Podcast? Das Ergebnis kann außerdem an andere Klassen weitergereicht werden, um sie für Stress zu sensibilisieren und sie an den Ideen und Lösungswegen der Kinder teilhaben zu lassen.



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)

Schulstress (Podcast-Folge)

[www.planet-schule.de/x/schulstress](http://www.planet-schule.de/x/schulstress)

Name:

## Lösungen Arbeitsblatt 5

# Fragen zum Schulstress-Podcast

Hast du genau zugehört? Kreuze die richtigen Aussagen an.  
Tipp: Es gibt immer nur eine richtige Antwort zum Ankreuzen.

### 1. Wo trifft sich der Club des magischen Tagebuchs?

- a. Im Schulkeller
- b. In der abgelegenen Schulhoftoilette
- c. Im Speicher der Schule

### 2. Wie lautet das Passwort auf dem Club-Tablet?

- a. Club des magischen Tagebuchs
- b. Magisches Tagebuch
- c. Tagebuchmagie

### 3. Wie lautet der Name der Person, die ein Selfie-Video an den Club geschickt hat?

- a. Norina136
- b. Elli911
- c. Milli 712

### 4. Wieso wendet sich das Mädchen an Klara, Keks, Matte und Flocke?

- a. Weil sie gemobbt wird
- b. Weil sie ein Problem mit ihrer Freundin hat
- c. Weil sie sich gestresst fühlt

### 5. Wie kann der Club des magischen Tagebuchs ihr helfen?

- a. Das Tagebuch zeigt ihr, dass auch andere Kinder so fühlen wie sie.
- b. Die Clubmitglieder lesen ihr einen Artikel zu Stress vor
- c. Das Tagebuch schlägt dem Mädchen vor die Ratte Flocke zu streicheln.

### 6. Welche drei Entspannungsmethoden zählen die Clubmitglieder auf?

- a. Hausaufgaben, Bonbons und Vokabeln
- b. Lachen, Sport und Kekse
- c. Rechnen, Hausaufgaben und Schokolade



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)  
 Schulstress (Podcast-Folge)  
[www.planet-schule.de/x/schulstress](http://www.planet-schule.de/x/schulstress)  
 Name:

# Tabellarischer Unterrichtsverlauf

Phase/Zeit	Inhalt	Sozialform	Medien
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umsetzung Entspannungsmethode</li> <li>- Sinn und Nutzen der Methode besprechen</li> </ul>	In der Klasse	Infoblatt 1 (Entspannungsrituale)
Erarbeitungsphase 1  Podcast Anfang-Minute 8:54	<p><b>Stress erkennen lernen – um ihn zu bekämpfen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erste Annäherung: Arbeitsblatt 1 bearbeiten (Stress definieren, Symptome finden) und besprechen</li> <li>- Stressbarometerspiel (Infoblatt 2) – Sich in Fallbeispielen einordnen und Gefühle benennen können</li> <li>Stress-Porträt von Elli erstellen (Arbeitsblatt 2) und besprechen</li> </ul> <p>Ziel: Sensibilisierung für Stress: Was ist Stress? Wie fühlt sich Stress an? Woran merke ich, dass ich vielleicht gestresst bin?</p>	Einzelarbeit, Plenum  Plenum  Einzelarbeit	Arbeitsblatt 1 (Stress erkennen lernen), Stift  Infoblatt 2 (Stressbarometer), ausgedruckte Barometer-Blätter  Arbeitsblatt 2, Stift
Erarbeitungsphase 2  Podcast Minute 8:54-11:37	<p><b>Stress mindern – und Lösungen finden</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeitsblatt 3: Sich mit Lösungswegen gegen Stress auseinandersetzen und anschließend in der Klasse darüber sprechen/Lösungswege miteinander teilen</li> <li>- Situations-Theater: Wie würdet ihr helfen? Situation aus Podcast oder Barometer-Spiel wählen; in Dreiergruppen Szene mit Lösung planen und präsentieren</li> <li>- Arbeitsblatt 4: ToDos visualisieren und dadurch Stress nehmen – gemeinsam darüber sprechen</li> <li>- Mein Entspannungsposter (Infoblatt 4); Präsentation in der Klasse</li> </ul>	Partnerarbeit  Plenum  Gruppenarbeit, im Plenum  Einzelarbeit	Arbeitsblatt 3 (Lösungswege bei Stress), Stifte  Arbeitsblatt 4 (Was passt in einen Nachmittag?), Stifte,

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)

Schulstress (Podcast-Folge)

[www.planet-schule.de/x/schulstress](http://www.planet-schule.de/x/schulstress)

Name:

		Einzelarbeit Plenum	Kleber, Schere  Infoblatt 4, Stifte, A3 Papier, Zeitschriften, Tonpapier, Kleber, Schere, Bastelmaterial/ alternativ ein Tablet pro Kind
Abschluss Podcast 11:37-Ende	- Atemübung aus dem Podcast / Fantasiereise - Ankreuzaufgabe zum Podcast (AB 5)	Im Plenum  Einzelarbeit	Podcast, Abspielgerät Arbeitsblatt 5 (Quizfragen zum Podcast), Stift
Anknüpfende Medienarbeit	Ein magisches Anti-Stress-Tagebuch für alle! (Infoblatt 5)	Einzelarbeit, im Plenum	Aufnahmegerät/ Tablet oder Smartphone mit Aufnahmefunktion, Stift, Zettel, Infoblatt 4