



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?