

# Instruktionen – Programmeinführung

## Einführungsstunde ready4life - Thema der Einführungsstunde: Stress

### Gesamtdauer: 45-90 Minuten

Wählen Sie für mögliche Kürzungen die Übungen aus, die Ihnen am passendsten erscheinen. Es wird jedoch empfohlen, zumindest die erste Übung „Was ist Stress?“ durchzuführen.

Sollte die Einführungsstunde digital stattfinden, können einige der Übungen angepasst und digital durchgeführt werden. Dazu eignen sich besonders gut Übung 1 und Übung 2a.

Die Auswahl der Übungen sollte sich an den Schülerinnen und Schülern (SuS; Größe der Klasse, Diskussionsfreudigkeit, etc.), sowie an den räumlichen Gegebenheiten orientieren. Die Übungen sind auch mit kleinen Klassen durchführbar.

**Ziele:** Die SuS sollten nach der Stunde...

- ... Stress beschreiben können.
- ... ein Bewusstsein dafür haben, dass nicht alle von derselben Situation gestresst sind.
- ... Stressquellen im eigenen Leben erkennen und einschätzen können.
- ... die ready4life-App kennen und zur Teilnahme an dem Programm und der wissenschaftlichen Begleitstudie motiviert worden sein.

## Ablaufplan

Was	Zeit	Material
Begrüßung und Ablauf der Stunde vorstellen	3 Min.	PowerPoint
Übung 1 „Was ist Stress?“	2 Min.	PowerPoint
Übung 2 „Stress ist ein Gefühl - Stress erleben“	15-20 Min.	PowerPoint; Loszettel, Gefäß /Säckchen
Übung 3 „Wie fühle ich mich aktuell in unterschiedlichen Lebensbereichen?“	20-25 Min	Vorbereitetes Flipchart, Klebepunkte
Vorstellung der ready4life-App	30-40 Min.	PowerPoint, Lautsprecher
	<b>70-90 Min.</b>	

## Ablauf und Beschreibung der Übungen

### *Begrüßung und Ablauf vorstellen (3 Min.)*

- **Ready4life ist eine Coaching-App** exklusiv für junge Menschen in der beruflichen Ausbildung. Die App wurde in der Schweiz entwickelt und wird nun auch in weiteren Ländern wie Österreich und Deutschland zur Verfügung gestellt. *Ready4Life* bietet die Möglichkeit, sich persönlich zu bestimmten Themen coachen zu lassen, um die eigene Gesundheit und Lebensqualität zu verbessern. Dies betrifft zum Beispiel den Umgang mit Stress, den Umgang

mit anderen Menschen und den Substanz- und Medienkonsum.

- In der **heutigen Einführung** werden wir uns beispielhaft mit dem Thema Stress beschäftigen. Dazu wird es verschiedene **interaktive Übungen** geben. Wir werden uns darüber austauschen, wie sich Stress anfühlt, welche Situationen uns im Leben stressen können und wie wir mit stressigen Situationen umgehen können. Am Ende werden wir Ihnen **die App ready4life vorstellen**. Sie können dann entscheiden, ob Sie diese für sich ausprobieren möchten.

### Übung 1: „Was ist Stress?“

- **Teilnehmende:** gesamte Klasse
- **Ziel:** Stress erklären bzw. definieren können (und erkennen, wann Stress problematisch wird)
- **Zeit:** 2 Min.
- **Material:** PowerPoint „Einführungsstunde mit Übungen zum Stresserleben“

#### Methode:

- Kurzer gemeinsamer Austausch
  - Was ist Stress?
  - Wann und wie wird Stress zu einem Problem?
  - Wann kann Stress auch positiv bzw. motivierend sein?
  - Was passiert unter Stress mit Ihren Gefühlen?
- Definition von Stress als Ungleichgewicht vorstellen (2 Min.):
  - Stress empfinden wir, wenn ein Ungleichgewicht zwischen Herausforderungen (z.B. Prüfung, Hausaufgaben) und unseren eigenen Ressourcen (z.B. Zeit, Unterstützung, Vorbereitung) herrscht. Dies kann mit einer Waage visualisiert werden. Positiv ist ein Gleichgewicht – wir werden herausgefordert, haben aber genug Ressourcen und sind nicht überfordert. Vielleicht fühlt man sich in diesem Fall schon leicht gestresst, aber auch motiviert, da man weiß, dass die Herausforderungen zu bewältigen sind. Nehmen die Herausforderungen zu sehr zu, während gleichzeitig die nötigen Ressourcen fehlen, dann entsteht ein Ungleichgewicht in die andere Richtung. Wir fühlen uns gestresst und überfordert.

### Übung 2: „Stress ist ein Gefühl – Stress erleben“

- **Ziel:** Die SuS sollen spüren, wie Stress sich im Kopf und Körper anfühlen kann (und überlegen, in welchen Situationen ihres Lebens sie sich so fühlen)
- **Zeit:** 15-20 Min. (5 Min. Übung; 5-10 Min. Reflektion)

#### Methode:

- **Entweder Übung 2a oder 2b** als stressinduzierende Übungen sollen durchgeführt werden.
- Abschließend wird besprochen, wie sich die SuS dabei gefühlt haben.

### Übung 2a: „Wörter finden“

- **Teilnehmende:** gesamte Klasse
- **Material:** PowerPoint mit Wörterdschungel/ großes Tafelbild mit Wörterdschungel
- **Instruktion:** Alle SuS werden gebeten aufzustehen. Wer die drei Länder im Wörterdschungel gefunden hat, kann sich hinsetzen.
- **Ende:** Sobald nur noch 5 Personen stehen, unterbrechen und zur nächsten Übung/ zu den Reflexionsfragen übergehen.

### Übung 2b: „Singübung“

- **Teilnehmende:** gesamte Klasse
- **Material:** zusammengefaltete Zettel (Anzahl entsprechend der Klassengröße), Gefäß/Sack

#### Methode:

- **Version A:**
  - **Instruktion:** Alle erhalten einen Zettel. Wer das Kreuz hat, muss singen. Die SuS sollen überlegen, welches Lied sie singen würden. Die Zettel werden nacheinander geöffnet.
  - **Am Ende:** Die letzten 2 oder 3 SuS öffnen gleichzeitig.
  - *Kein Zettel hat ein Kreuz.* Bei dieser Version bleibt die Spannung länger erhalten und auch das Gefühl der Erleichterung kommt auf.
- **Version B:**
  - **Instruktion:** Alle ziehen einen Zettel. Wenn ein Kreuz darauf zu sehen ist, müssen sie ein Lied vorsingen. Die SuS sollen zuerst überlegen, welches Lied sie singen würden. Dann öffnen alle ihren Zettel gleichzeitig auf Kommando.
  - *Alle Zettel enthalten ein Kreuz.* Niemand muss wirklich singen.

#### Mögliche Reflexionsfragen (5-10 Min.)

- Haben Sie die Übung als stressig empfunden?
- Wie hat sich der Stress auf Sie ausgewirkt (z.B. blockierend oder motivierend)?
- Woran haben Sie gemerkt, dass Sie Stress haben?
- Welche körperlichen Symptome von Stress haben Sie selbst in anderen Lebenssituationen schon erlebt?
- Wenn kein Stress empfunden wurde: Warum war diese Situation nicht stressig?

#### Fazit

- Wir können Stress spüren. Nicht jeder nimmt den Stress auf die gleiche Art und Weise wahr. Stress kann auch unterschiedliche Auswirkungen haben.

### Übung 3: „Wie fühle ich mich aktuell in unterschiedlichen Lebensbereichen?“

- **Ziel:** SuS sollen erkennen, dass Gefühlslagen unterschiedlich sein können. In gewissen Bereichen sind die SuS evtl. mehr gestresst als in anderen. Nicht alle SuS sind in denselben Bereichen gestresst.
- **Teilnehmende:** Gesamte Klasse
- **Zeit:** 20-27 Min. (10-12 Min. Übung; 10-15 Min. Reflektion)
- **Material:** je 5 Klebepunkte für jeden der SuS; eine Flipchart mit Bewertungsfragen zu den Lebensbereichen 'Familie', 'Freunde', 'Schule', 'Zukunft', 'Betrieb'. Frage „Wie gestresst fühle ich mich aktuell ...?“; 4-stufige Skala: „gar nicht gestresst“ bis „sehr gestresst“ (s. Abb. 1)

#### Methode:

- Der Flipchart wird von der Klasse weggedreht.
- Jede/r der SuS erhält 5 Klebepunkte.
- Die SuS sollen auf dem Flipchart ihren Stress in den fünf Lebensbereichen einschätzen. Dafür sollen sie je einen Punkt auf der Skala platzieren. Hierbei muss Anonymität gewahrt werden, indem die SuS nacheinander ihre Bewertungen abgeben und die Lehrpersonen dies nicht beobachten können.

*Mögliche Reflexionsfragen (10-15 Min.)*

- Hätten Sie dieses Ergebnis erwartet?
- Was hätten Sie nicht erwartet?
- Wie unterschiedlich haben Sie als Klasse sich in den verschiedenen Bereichen eingeschätzt?
- Was genau/ welche Situationen stressen Sie in diesen Bereichen?
- Wie reagieren Sie auf Stress in den verschiedenen Bereichen?

*Fazit:*

- Verschiedene Lebensbereiche können uns in unterschiedlichem Maße stressen. Es ist auch von der Person abhängig, ob bestimmte Erlebnisse oder Anforderungen als stressig wahrgenommen werden.

Wie gestresst fühle ich mich aktuell durch <b>meine Familie</b> ?	<b>Antwortoptionen:</b>
	<b>1:</b> gar nicht gestresst
	<b>2:</b> wenig gestresst
Wie gestresst fühle ich mich aktuell durch <b>meinen Freundeskreis</b> ?	<b>3:</b> ziemlich gestresst
	<b>4:</b> sehr gestresst
Wie gestresst fühle ich mich aktuell in <b>meinem Betrieb</b> ?	
Wie gestresst fühle ich mich aktuell <b>in der Schule</b> ?	
Wie gestresst fühle ich mich aktuell in Bezug auf <b>meine Zukunft</b> ?	

Abbildung 1: Flipchart mit Bewertungsfragen und Antwortoptionen

## Einführung und Erklärung der ready4life-App (30-40 Min.)

- **Material:** PowerPoint, Lautsprecher

### Erklärungsvorschlag

- Wie zu Beginn angekündigt, soll nun die *ready4life*-App vorgestellt werden. Bisher haben wir uns nur mit dem Thema **Stress** beschäftigt. Wenn wir sehr gestresst sind, kann es auch passieren, dass man **zur Entspannung verschiedene Substanzen konsumiert**: vielleicht raucht man gerne oder man trinkt auf der nächsten Party mal zu viel, um einfach mal alle Sorgen zu vergessen. Auch Cannabis wird oft zur Entspannung genutzt, oder man **lenkt sich mit Zocken oder Social Media Diensten ab**. Sie können sich sicher vorstellen, dass ein solcher Umgang mit Stress langfristig verschiedene Probleme mit sich bringen kann.
- Gefährlicher Substanzkonsum oder das ständige Online sein kann auch andere Ursachen haben. Egal, welche Probleme und Schwierigkeiten genau dabei auftreten, die **ready4life-App ist eine Art digitaler Coach, der helfen soll in diesen verschiedenen Bereichen mehr Kontrolle über das eigene Verhalten** zu haben. Der Film erklärt das schon ziemlich gut:
- [Tutorialfilm „Ready4life – die Coaching-App (deutsch)“ wird gezeigt:  
<https://www.youtube.com/watch?v=C1OxZl-qGxw>]
- Verschiedene Dinge zeichnen die ready4life-App aus:
  - Die App ist kostenlos, ohne Werbung und hat keine In-App Käufe.
  - Sie erstellt Ihnen ein **individuelles Risiko- und Ressourcenprofil**, woraufhin Sie sich 2 Themen aussuchen und dazu **1x wöchentlich kurze Dialoge** mit einem Chatbot führen.
    - Verfügbar sind die Module ‚Stress‘, ‚Sozialkompetenzen‘, ‚Alkohol‘, ‚Rauchen‘, ‚Cannabis‘ und ‚Social Media/ Gaming‘
  - In der App werden Quiz-Fragen gestellt, der Chatbot fordert zu Challenges heraus und es gibt die Option, anonym einem Experten Fragen zum Thema zu stellen. Vor allem aber möchte die App Ihnen keine Verhaltensänderung aufdrängen oder Sie von etwas überzeugen, dass Sie nicht möchten. Die ready4life-App soll zum Nachdenken anregen und bietet lediglich Tipps für bewusstere Entscheidungen.
    - Die Chats sind **abwechslungsreich mit verschiedenen Elementen** gestaltet, dazu gehören diverse Bilder und Videos.
    - Der Chatbot soll Sie zu nichts drängen, sondern **regt zum Nachdenken an und gibt hilfreiche Tipps** für alle, die an sich arbeiten möchten.
- In der App werden keine Daten an Dritte wie Lehrkräfte oder Chefs weitergegeben und alle Datenschutzbestimmungen eingehalten.
  - Daten werden in pseudonymisierter Form, d.h. ohne direkten Bezug zu Ihren Namen, elektronisch gespeichert und ausgewertet.
  - Kontaktdaten werden ausschließlich **zur Benachrichtigung über Gewinne** benötigt. **Die Teilnahme an der Verlosung ist freiwillig**. Die Daten werden können nicht mit Ihren Antworten in der Befragung und im Chatverlauf in Verbindung gebracht werden.
- **Ablauf:**
  1. [Wenn nicht bereits erfolgt:] *Sie laden die kostenlose App Ready4Life herunter und melden sich an. Das Herunterladen der App verpflichtet Sie nicht zur Teilnahme an der Studie. Die App ist klein und umfasst lediglich 25 MB.*
  2. *In der App beantworten Sie Fragen zu Ihrem eigenen Verhalten. „Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten, gefragt ist nur Ihre persönliche Meinung. Trifft eine Frage nicht auf Sie zu, überlegen Sie bitte, welche der*

***vorgegebenen Antwortmöglichkeiten noch am ehesten auf Sie zutrifft.“***

3. *Sie bekommen dann innerhalb der App eine Rückmeldung zu Ihrem Verhalten.*
  4. *Danach entscheiden Sie, ob Sie am Präventionsprogramm teilnehmen möchten und wählen dann zwei Themen aus...*
  5. *Anschließend erhalten Sie jeweils 8 Wochen kurze Dialoge zu den ausgewählten Themen.*
  6. *Nachdem die letzte Gruppe Teilnehmender das Programm beendet hat, werden die ersten Geschenkgutscheine verlost.*
- Nun können Sie die **ready4life-App im App-Store runterladen** und die Fragen zu Beginn beantworten. Wenn Sie nach dem Passwort gefragt werden, geben Sie bitte folgendes ein
    - [Klassenpasswort an die Tafel schreiben]
    - [SuS beantworten Fragen auf ihrem Smartphone]