



# Weniger Stress in der Schule

alle Schulstufen

give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an  
Österreichs Schulen

Eine Initiative von BMBWF, BMSGPK und ÖJRK

 Bundesministerium  
Bildung, Wissenschaft  
und Forschung

 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

  
ÖSTERREICHISCHES JUGENDROTKREUZ

# Inhalt

Vorwort	3
1. Was ist Stress?	4
Stresstheorien	4
Burnout	6
Was stresst Schülerinnen und Schüler, was Lehrerinnen und Lehrer?	6
2. Praxistipps zur Stressvorbeugung und Stressreduktion in der Schule	8
Strukturelle Maßnahmen zur Stressvorbeugung	8
Personenorientierte Stressvorbeugung und Umgang mit Stress	12
Was tun in akuten Stresssituationen?	15
3. Praktische Übungen zur Stressreduktion und Stressbewältigung	17
4. Verwendete Literatur	29
5. Serviceteil	31
Telefonische und online-Beratung	31
Beratungsstellen und online-Beratung	31
Interessante Websites	39

## Impressum

Herausgeber:

GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen  
Eine Initiative von Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung,  
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz und  
Österreichischem Jugendrotkreuz.

Autorin: Gabriele Laaber M.A.

Redaktion: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32, 1040 Wien  
Tel.: 01/58 900-372, Mail: [info@give.or.at](mailto:info@give.or.at)  
Internet: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

Wien, Oktober 2012 (akt. September 2024)

# Vorwort

Schule macht oft Stress – und zwar für alle Beteiligten: Schüler und Schülerinnen, Lehrkräfte, Schulleitung und auch Eltern oder Erziehungsberechtigte. Das lässt sich wohl gar nicht vermeiden. Lernen ist an sich herausfordernd. Leistungsdruck und Zeitmangel tragen dazu bei, dass aus dieser Herausforderung für Kinder und Jugendliche oft genug eine Belastung wird. Zu den Tätigkeitsfeldern von Lehrkräften gehören nicht nur das Unterrichten, sondern auch Konferenzen und Verwaltungsaufgaben, die häufig als erschöpfend empfunden werden. Darüber hinaus ist die Schule ein sozialer Begegnungsraum, in dem die Beziehungen zwischen den vielen Beteiligten nicht immer reibungslos funktionieren. Auch das kann Stress verursachen.

„Weniger Stress in der Schule“ möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Schule stressarm zu gestalten. Maßnahmen zu Vorbeugung und Abbau von Stress sollten immer zwei Ebenen berücksichtigen: Einerseits die Rahmenbedingungen, unter denen Lehren und Lernen geschieht, und andererseits das Verhalten der am Schulleben beteiligten Personen. In diesen Materialien stellen wir Ihnen einige Möglichkeiten zur (Um)Gestaltung der strukturellen Rahmenbedingungen vor. Und wir gehen darauf ein, was Schüler und Schülerinnen sowie Lehrkräfte tun können, um konstruktiv mit Stress umzugehen. Im Praxisteil werden Entspannungsübungen und Methoden zur Reflexion des persönlichen Stresserlebens vorgestellt. Ein umfangreicher Serviceteil mit Kontaktadressen von unterstützenden Organisationen und mit Webtipps schließt diese Broschüre ab.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen und Umsetzen!

**Ihr GIVE-Team**

# 1. Was ist Stress?

Alle kennen ihn, die meisten haben ihn (zumindest ab und zu) und viele klagen darüber: Stress ist aus unserem alltäglichen Leben nicht mehr wegzudenken; der Begriff „Stress“ wurde sogar zu einem der Wörter des 20. Jahrhunderts gewählt! Allerdings wird der Begriff in recht vielfältiger Weise gebraucht und bleibt dabei oft eher vage.

## Stresstheorien

Die Wissenschaft nähert sich dem Phänomen „Stress“ auf drei Wegen: Zum einen werden physische und psychische Reaktionen des Organismus untersucht, zweitens die Auslöser von Stressreaktionen, die sogenannten Stressoren, und drittens richtet sich die Aufmerksamkeit auf die individuellen Faktoren, die das Stresserleben formen und bestimmen.

### Stressreaktionen

Wir wissen ziemlich genau, was in einem Organismus bei Stress geschieht. Der Körper schaltet sozusagen auf „Alarmmodus“: Körperfunktionen, die zur Bewältigung der Herausforderung beitragen können, werden bereitgestellt; andere, die in der Situation nicht benötigt werden, werden reduziert oder ganz eingestellt. Diese Regelung passiert über den Hypothalamus, jenen Teil des Gehirns, der die vegetativen (= autonomen) Funktionen des Körpers steuert, und ist daher willentlich nicht beeinflussbar! Über den Hypothalamus wird das vegetative Nervensystem aktiviert, was direkte Auswirkungen auf unsere Organfunktionen wie Herz-tätigkeit, Atmung, Durchblutung und Magen-Darm-Funktionen hat: Das Herz schlägt kräftiger, der Blutdruck wird erhöht, die Atmung wird tiefer und schneller. Außerdem wirkt Stress über die Nebennierenrinden auf die Hormonproduktion: Es werden Hormone produziert, die „Gefahr“ signalisieren und lebenswichtige Funktionen wie Immunabwehr und Verdauung reduzieren. Darüber hinaus ist Stress durch eine Anspannung der Muskulatur erkennbar – die einzige physiologische Stressreaktion, die willentlich beeinflussbar ist.

Normalerweise klingen diese Körperreaktionen wieder ab, sobald die Stresssituation vorüber ist. Dauert die Anspannung jedoch an, z.B. weil die Belastungen andauern, kann das zu ernsthaften körperlichen Schäden führen:

- Bluthochdruck wird chronisch und kann in der Folge zu Arteriosklerose und Herzinfarkt führen.
- Die verminderte Magen-Darm-Funktion kann die Bildung von Geschwüren fördern.
- Ein schwaches Immunsystem und eine verminderte Entzündungsreaktion machen anfälliger für Krankheiten.
- Muskelverspannungen werden chronisch und verursachen Schmerzen.
- Die Gehirnleistung lässt infolge der schlechten Durchblutung nach, Konzentration und kognitive Leistungen werden schlechter.

Schließlich wird auch die psychische Gesundheit bei Dauerstress beeinträchtigt. Gefühle der Gereiztheit, des Ärgers und der Nervosität sind vorherrschend. Das Selbstwertgefühl ist meist gering. Das Gefühl, dem Stress nicht enttrinnen zu können und keinen Einfluss auf die Situation zu haben, kann zu erlernter Hilflosigkeit und Depression oder Burnout führen.

### Stressauslöser, Stressoren

Als Stressoren werden die äußeren und inneren Anforderungen, die die oben beschriebenen Stressreaktionen auslösen, bezeichnet. Die Stressforschung zeigt, dass die häufigste Stressursache oft kleine, alltägliche Ärgernisse sind. Diese Mikrostressoren des Alltags können so einfache Dinge sein wie ein Papierstau im Kopiergerät, der verpasste Bus, Diskussionen mit den Kindern oder unvollständige Angaben bei einer Arbeitsaufgabe.

Die Life-Event-Forschung geht davon aus, dass es kleinere und größere Herausforderungen im Leben jedes Menschen gibt, die mit hoher Wahrscheinlichkeit Stress verursachen, und versucht, diese Ereignisse zu identifizieren und bezüglich ihres Stresspotenzials zu bewerten. So wird z.B. eine geringfügige Gesetzesüberschreitung wie etwa Falschparken mit 11 Stresspunkten bewertet, ein Schulwechsel mit 20 und ein Berufswechsel mit 36 Punkten. An der Spitze der Stressorenhierarchie steht mit 100 Stresspunkten der Tod der Lebenspartnerin/des Lebenspartners.

Die Erforschung der Stressauslöser hat das Bewusstsein dafür geschärft, dass es äußere Einflüsse gibt, die bei den meisten Menschen mehr oder weniger starke Belastungssymptome hervorrufen. Sie kann jedoch nicht erklären, warum Menschen unterschiedlich stark auf ähnliche Anforderungen reagieren.

### **Individuelles Stresserleben**

Das transaktionale Stressmodell (LAZARUS 1974) versteht Stress als eine komplexe Wechselwirkung zwischen der konkreten Anforderung und der handelnden Person. Die Entstehung von Stress hängt ab von der Interpretation der Situation durch die Person, von der subjektiven Einschätzung der Anforderung und der eigenen Möglichkeiten der Bewältigung. Stress entsteht also, wenn „die erlebten Anforderungen das verfügbare Bewältigungspotenzial übersteigen“ (BEYER 2007). Die individuellen Unterschiede in Stresserleben ergeben sich durch die unterschiedlichen Einschätzungen einer Situation (primäre Bewertung) und des vorhandenen Bewältigungspotenzials (sekundäre Bewertung).

Die primäre Bewertung ist also eine Einschätzung der Bedeutung, die das Stressereignis für das eigene Wohlbefinden haben könnte. Wird die Situation als Bedrohung, als Herausforderung, als potenzielle Schädigung oder Verlust eingeschätzt, kann sie Stress auslösen. Dieser wird mehr oder weniger belastend sein, je nachdem wie die betroffene Person in der sekundären Bewertung die eigenen Bewältigungschancen beurteilt. Bewältigungs- oder Copingressourcen sind z.B. der eigene Gesundheitszustand, die zur Verfügung stehenden sozialen Netzwerke, Selbstwert und persönliche Problemlösekompetenzen, aber auch materielle Ressourcen wie Geld. Werden die eigenen Copingmöglichkeiten als unzureichend oder gering eingeschätzt, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Situation als sehr belastend erlebt wird.

Bewertungen können sich auch verändern (Neubewertung), z.B. bei einer Veränderung der Ausgangssituation durch das Einwirken der Person. D.h. die Person betrachtet die Anforderungen in einem anderen Licht und kommt nun zu anderen Einschätzungen bezüglich der Bedeutung des Ereignisses und/oder ihrer eigenen Copingressourcen.

## Burnout

Obwohl über Burnout viel gesprochen wird, gibt es noch kein einheitliches Krankheitsbild und keine erprobten Diagnoseverfahren. Die Abgrenzung zur Depression ist unscharf [KORCZAK, 2010]. Man könnte Burnout vielleicht als eine Abart der Depression, die durch Beruf und Arbeitsbelastung ausgelöst wird, betrachten. MASLACH hat die derzeit gebräuchlichste Definition von Burnout formuliert. Demnach ist Burnout gekennzeichnet durch drei Merkmale:

- Emotionale und physische Erschöpfung: Die Betroffenen fühlen sich ausgelaugt, verbraucht und unfähig, sich zu erholen und wieder zu Kräften zu kommen.
- Zynismus: Die Betroffenen haben eine kalte, distanzierte Haltung zu ihrer Arbeit und zu den Menschen, mit denen sie arbeiten.
- Verminderte Leistungsfähigkeit: Die Betroffenen fühlen sich einer Situation nicht mehr gewachsen, jedes neue Vorhaben scheint sie zu erdrücken, und das Wenige, das sie bewältigen können, erscheint ihnen unbedeutend und trivial. (MASLACH 2001, S. 19)

Die Ursachen für die Entstehung von Burnout sieht MASLACH weniger in Persönlichkeitsmerkmalen oder dem individuellen Verhalten, sondern vielmehr in Arbeitsumständen und strukturellen Faktoren wie z.B. in der Arbeitsüberlastung durch intensive und komplexe Arbeitsanforderungen, in mangelnden Einflussmöglichkeiten und geringer Autonomie für die Arbeitenden, in Konkurrenz und fehlender Zusammenarbeit u.a. (MASLACH 2001).

Besteht der Verdacht auf Burnout, sollte unbedingt ärztliche und psychologische Hilfe beansprucht werden. Derzeit gibt es noch keine Standardbehandlung für Burnout. Die Therapie muss vielmehr individuell auf die Beschwerden und die Situation der Betroffenen ausgerichtet werden.

## Was stresst Schülerinnen und Schüler, was Lehrerinnen und Lehrer?

### Stressbelastung von Schülerinnen und Schülern

Alle Kinder und Jugendlichen müssen sich im Laufe ihres Heranwachsens mit entwicklungsbedingten Aufgaben auseinandersetzen und die damit verbundenen Erwartungen ihres Umfelds, von Familie, Freunden und Freundinnen bzw. der Gesellschaft, bewältigen. Solche entwicklungsbedingten Aufgaben sind z.B. der Eintritt in den Kindergarten und in die Schule, der Übertritt in eine weiterführende Schule, der Eintritt in die Pubertät und später die allmähliche Ablösung vom Elternhaus. Alle diese Entwicklungsschritte stellen hohe Anforderungen an die jungen Menschen und sind mit Stress und Belastungen verbunden.

Mit dem Alter steigen die schulischen Belastungen. Die aktuellen HBSC-Daten zeigen, dass sich mehr als die Hälfte der Mädchen und Burschen ab der 11. Schulstufe ziemlich oder sehr stark dadurch belastet fühlen, was in der Schule von ihnen verlangt wird. (BMSGPK, 2023) Was ist es nun, was die Schülerinnen und Schüler als belastend an der Schule empfinden?

An erster Stelle bei den Belastungsfaktoren steht der schulische Leistungsdruck, die Überforderung und Überlastung durch schulische Aufgaben. Die Schülerinnen und Schüler sehen sich der Anforderung gegenüber, durch einen möglichst hohen Bildungsabschluss die späteren Chancen auf dem enger werdenden Arbeitsmarkt zu sichern. Das verursacht Druck, dem sich viele nicht gewachsen fühlen. So nennen viele Jugendliche zukunftsbezogene Sorgen als stressverursachenden Umstand (BEYER & LOHAUS 2007, S. 13).

Ein weiterer zentraler Stressfaktor für Kinder und Jugendliche liegt im Umgang mit Lehrkräften und mit den Mitschülerinnen und Mitschülern. Problematische Beziehungen innerhalb einer Schulklasse, die ja ihrem Wesen nach eine „Gemeinschaft auf unfreiwilliger Basis“ ist, können sehr belastend für Kinder und Jugend-

liche sein. Gut funktionierende Beziehungen zu den Lehrkräften sind hingegen eine wichtige Grundlage für große Schulzufriedenheit der Schülerinnen und Schüler (FELDER-PUIG, TEUTSCH, WINKLER 2023). Unter Druck fühlen sich die Heranwachsenden auch häufig durch die Erwartungen der Eltern, vor allem dann, wenn sie diesen Erwartungen nicht oder nur teilweise gerecht werden können.

Im schulischen Alltag sind u.a. folgende Situationen für Schülerinnen und Schüler besonders stresserzeugend:

- Klassenarbeiten (Schularbeiten, Tests)
- Hausaufgaben am Nachmittag
- Exponiertheit der einzelnen Schülerin, des einzelnen Schülers in bestimmten Schulsituationen (z.B. Vorrechnen an der Tafel)
- Angst vor negativer Bewertung durch die Mitschüler und Mitschülerinnen
- Konkurrenz
- Schlechtes Unterrichts- und Klassenklima
- Schwierige Beziehungen zu Lehrkräften  
(BEYER & LOHAUS 2007; OERTEL 2010)

### **Stressbelastung von Lehrkräften**

Die Austrian Teacher and Principal Health Study (ATPHS) kam zu dem Ergebnis, dass die Hälfte (51%) der Pädagog:innen eine hohe emotionale Erschöpfung aufweist und jeder, jede Fünfte (21%) ein mittleres Burnout-Risiko hat. Der Befund zeigt zudem, dass jüngere Pädagog:innen eher erschöpft und Burnout-gefährdet sind als ältere. (LILLICH, BREIL, TEUFL 2023)

Unter Druck fühlen sich Lehrkräfte durch Arbeitsüberlastung, die vor allem aus Zeitmangel und Zusatzaufgaben (z.B. Verwaltungsaufgaben, Vertretungen) resultiert. Eine weitere Stressquelle ist als störend empfundenen Verhalten von Schülern und Schülerinnen sowie unbefriedigende Beziehungen zu den Kolleginnen und Kollegen. Das Beanspruchungserleben ist dabei ein entscheidender Faktor. Lehrer:innen mit hohen Werten fühlen sich eher emotional erschöpft und weisen eine geringere Lebenszufriedenheit auf. Eine gute Work-Life-Balance ist ein wesentlicher Schutzfaktor vor emotionaler Erschöpfung. (LILLICH, BREIL, TEUFL 2023)

Auf struktureller Ebene ist es vor allem eine ungenügende Arbeitsplatzsituation, die bei Lehrkräften zu Stresserleben führt: keine eigenen Arbeitsplätze, ein schlecht organisiertes Konferenzzimmer, fehlende Rückzugsmöglichkeiten und eine ganz allgemein beengte Raumsituation in der Schule belasten die Lehrenden. Die Ausstattung der Unterrichtsräume, Beleuchtung, Lärm und Luftqualität führen immer wieder zu Belastungen. (LILLICH, BREIL, TEUFL 2023)



## 2. Praxistipps zur Stressvorbeugung und Stressreduktion in der Schule

Maßnahmen zur Stressvorbeugung und zur Stressreduktion können – wie gesundheitsfördernde Maßnahmen allgemein – auf einer personenbezogenen oder auf struktureller Ebene ansetzen. Für eine gesunde Schule ist es unerlässlich, die Schule als Arbeits-, Lern- und Lebenswelt im Blick zu haben und diese für alle Beteiligten – Lehrkräfte, Schüler und Schülerinnen sowie das nicht-unterrichtende Personal – so förderlich wie möglich zu gestalten.

### Strukturelle Maßnahmen zur Stressvorbeugung

Gerade was Stress betrifft, neigen wir dazu, die Einflussmöglichkeiten des Individuums zu überschätzen und die Belastungen durch die organisatorischen und strukturellen Rahmenbedingungen zu vernachlässigen. So wird meist nicht bedacht, dass Schülerinnen und Schüler viele schulische Situationen nicht selbst beeinflussen oder verändern können: Sie können nicht vermeiden, Prüfungen zu schreiben; sie können unangenehme Situationen im Unterricht nicht einfach verlassen; entspannendes Tagträumen wird im Unterricht als Unkonzentriertheit getadelt usw. Oft wird es von Erwachsenen nicht gebilligt, wenn Kinder und Jugendliche Ärger oder Missfallen zeigen, sodass den Heranwachsenden gefühlsregulierende Strategien, die Erwachsene problemlos einsetzen können, nicht zur Verfügung stehen (vgl. AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008, S. 8).

Die folgenden Vorschläge stellen nur eine kleine Auswahl an möglichen Maßnahmen dar, um unnötigen Stress in der Schule zu reduzieren.

#### Regeln und Vereinbarungen

Klare, sinnvolle Schulregeln bieten Orientierung und können dazu beitragen, Stress zu vermindern. Das können vorgegebene Regeln und Anordnungen sein; sinnvoller ist es jedoch meistens, die Schülerinnen und Schüler in den Prozess der Regelfindung miteinzubeziehen. Unter dem Stichwort „Vereinbarungskultur“ versuchen immer mehr Schulen, Regeln mit allen Beteiligten – Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern, manchmal auch Erziehungsberechtigten – zu erarbeiten. Dabei werden konkrete Fragen des Zusammenlebens und Zusammenarbeitens aufgegriffen und gemeinsam Lösungen gesucht, diskutiert und schließlich vereinbart. Die vereinbarten Regelkataloge sind bei Bedarf erweiterbar, können aber auch verändert und angepasst werden. So können Schülerinnen und Schüler sehen, „dass die aufgestellten Regeln keinen Selbstzweck darstellen, sondern dazu da sind, das Zusammenleben und -arbeiten aller ... zu erleichtern“ (HOFMANN 2008, S. 66).

---

#### LITERATURTIPP



- LEIMER, Christiane (2020): Vereinbarungskultur an Schulen. NCoC für Psychosoziale Gesundheitsförderung, Wien. Bezugsquelle: [https://ph-ooe.at/fileadmin/Daten\\_PHOOE/Zentren/Personlichkeitsbildung/publikationen/Vereinbarungskultur\\_2020\\_Online.pdf](https://ph-ooe.at/fileadmin/Daten_PHOOE/Zentren/Personlichkeitsbildung/publikationen/Vereinbarungskultur_2020_Online.pdf)
- 

#### Pausengestaltung

Ess- und Bewegungspausen sollten dem Alter der Kinder und Jugendlichen entsprechend angepasst werden und lange genug dauern, damit die Schülerinnen und Schüler ohne Hektik essen und sich erholen können. Für Kinder im Grundschulalter ist eine Zwischenmahlzeit am Vormittag notwendig. Die „Große Pause“ wird sinnvollerweise zweigeteilt, zuerst wird gemeinsam gegessen, dann kann getobt und gespielt werden.



Denn Essen und Bewegen dürfen nicht miteinander in Konkurrenz stehen, sondern sollen einander ergänzen. BRÄGGER & POSSE empfehlen, dass eine solche zweigeteilte Pause mindestens dreißig Minuten dauern soll (BRÄGGER & POSSE 2007, S. 58).

Bei älteren Schülerinnen und Schülern ist es sinnvoll, die Pausengestaltung an die verschobene Chronobiologie der Jugendlichen anzupassen. Die meisten Jugendlichen haben als „Morgenmuffel“ keinen Appetit auf ein zeitiges Frühstück daheim und kommen deshalb mit leeren Magen zur Schule. Eine Frühstückspause am Vormittag kann hier Abhilfe schaffen. Die Pause für die Mittagsverpflegung sollte lang genug dauern; empfehlenswert ist eine Unterrichtseinheit. An langen Schultagen mit mehr als sechs Unterrichtsstunden sollten auch Zeiträume zur Entspannung zur Verfügung stehen, in denen Schülerinnen und Schüler, aber auch die Lehrkräfte abschalten und sich erholen können. Ess- und Entspannungspausen sollten gemeinsam entsprechend den Wünschen und Bedürfnissen von Lernenden und Lehrenden gestaltet werden, so dass alle Beteiligten davon profitieren (BRÄGGER & POSSE 2007, S. 58).

### **Arbeitsbelastungen koordinieren und abstimmen**

Eine Abstimmung von Schularbeits- und Prüfungsterminen sollte eigentlich selbstverständlich sein und wird in den meisten Schulen auch praktiziert. Prüfungsvorbereitung und Hausaufgaben sollten so koordiniert sein, dass auch die schwächeren Schülerinnen und Schüler diese bewältigen können. Wichtig ist es, eventuell eingebrachte Einwände und Beschwerden von Seiten der Lernenden zu berücksichtigen und nicht als mangelnde Selbstorganisation oder Faulheit abzutun. Die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler müssen ernst genommen und gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.

---

#### **LINKTIPP**

GIVE-Online-Schwerpunkt „Schulen gesund leiten“: [www.give.or.at/angebote/themen/schulen-gesund-leiten/](http://www.give.or.at/angebote/themen/schulen-gesund-leiten/)



### **Unterrichtsgestaltung: Methodenvielfalt und individualisierende Unterrichtsformen**

Schülerinnen und Schüler lernen ganz unterschiedlich, haben ein unterschiedliches Lerntempo und unterschiedliche Lernwege. Was den einen überfordert, ist für die andere ein Kinderspiel. Aus Überforderung, aber auch aus Unterforderung entsteht Stress. Unterrichtsformen, die auf diese Verschiedenheiten eingehen, helfen Kindern und Jugendlichen auf ihre eigene Art und Weise zu lernen und sich den Stoff anzueignen. Unter dem Stichwort „Offener Unterricht“ werden Lehr- und Lernformen zusammengefasst, die es Schülerinnen und Schülern erlauben mitzubestimmen

- unter welchen Rahmenbedingungen, zu welcher Zeit und mit wem
- auf welche Art und welchem Lernweg
- welchen Lernstoff innerhalb der Lehrplanvorgabe
- sie lernen.

Geeignete Arbeitsformen für „offenen Unterricht“ sind

- Freiarbeit
- (Wochen)Planarbeit
- Projekt-Unterricht
- Handlungsorientierter Unterricht
- Werkstatt-Unterricht, Lernzirkel.

---

#### **LINKTIPP**

IQES-online „Methodenkoffer Kooperatives Lernen“ <https://www.iqesonline.net/lernen/kooperatives-lernen/methodenkoffer-kooperatives-lernen-1>



## Hausaufgaben

Hausaufgaben stellen eine große Stressbelastung für Kinder und Jugendliche dar. Dabei sind Sinn und Wert von Hausaufgaben durchaus umstritten: Eine Studie der Technischen Universität Dresden erregte Aufsehen, weil sie überhaupt keinen Effekt von Hausübungen auf die schulischen Leistungen feststellen konnte!

In einem Überblick über die empirischen Befunde stellt Lepowsky fest, dass Hausaufgaben durchaus nützlich für das Lernen und die schulischen Leistungen sein können, wenn dabei folgendes beachtet wird:

- Nicht sehr umfangreiche, aber regelmäßige Aufgaben geben.
- Vorbereitende Hausaufgaben sind wirksamer als nachbereitende. („Vorbereitend“ bedeutet, dass sich die Schüler und Schülerinnen zu Hause mit einem Thema auseinandersetzen, bevor es im Unterricht behandelt wird.)
- Feedback von der Lehrkraft zum Inhalt der Hausübungen (nicht nur Erledigungskontrolle) wirkt unterstützend.
- Eltern sollten emotional unterstützen, aber keine direkte Hilfestellung geben.  
(Lepowsky 2004)

Damit sich die Belastung durch Hausaufgaben für die Kinder und Jugendlichen in Grenzen hält, sind klare und deutlich kommunizierte Regeln wichtig:

- Was ist bis wann zu erledigen: Am besten auf der Tafel aufschreiben, damit alle eine Chance haben, die Informationen zu bekommen.
- Fragen und Fehler sind erlaubt und erwünscht: Es ist besser, eine fehlerhafte oder wegen Verständnisproblemen unvollständige Hausübung vorzulegen, als perfekt von den Eltern gelöste Aufgaben. Andererseits erfordert diese Regel von der Lehrkraft die Bereitschaft, Hausübungen zu besprechen, auf Fehler und Verständnisprobleme einzugehen und sich nicht mit der Kontrolle, ob die Aufgaben erledigt wurden, zu begnügen.
- Manchmal gibt es Wichtigeres als Hausaufgaben: Gelegentlich gibt es im Leben von Kindern und Jugendlichen Dinge, die einfach wichtiger sind als Hausaufgaben – ein Geburtstagsfest in Familie oder Freundeskreis, eine Sportveranstaltung o.ä. Eine Regel, die es jeder Schülerin, jedem Schüler erlaubt, eine gewisse Anzahl von Hausübungen (z.B. drei pro Semester) nicht zu erbringen, kann daher hilfreich sein. Die Lernenden können selbst entscheiden, wann ein Umstand wichtig genug ist, um eine Hausübung ausfallen zu lassen, und Diskussionen über nicht erledigte Aufgaben (oder gar die Legitimität der Gründe für das Versäumnis) können vermieden werden.

## Schulkonferenzen effektiver gestalten

Schulkonferenzen sind ein wichtiges Steuerungsinstrument für die Entwicklung der Schule. Dennoch werden sie von den Lehrkräften häufig als eine lästige Verpflichtung erlebt und stellen eine zusätzliche Stressquelle dar. Durch eine intensive Planung im Team, eine effiziente Abwicklung und eine abschließende Reflexion und Evaluation lassen sich Konferenzen für alle Beteiligten angenehmer und effektiver gestalten. Zu einem guten Ablauf einer Schulkonferenz gehören:

- Vorbereitung:  
Erarbeitung des Designs durch das Vorbereitungs- oder Konferenzteam; thematische Aufbereitung der Inhalte; Festlegung der Arbeitsformen (Moderationsform, Gruppenaufträge usw.); Vorbereitung der Tischvorlagen.
- Sach- und personenorientierte Moderation:  
effiziente, aber doch persönliche Gesprächsleitung; Klärung der inhaltlichen Ziele; professioneller Umgang mit der vorgegebenen Zeitstruktur; Klarheit in den getroffenen Entscheidungen schaffen.
- Ergebnissichernde Auswertung:  
Reflexion der Konferenzgestaltung; Auswertung der Ergebnisse; Sicherstellung der Umsetzung (Wer macht wann was?); Konsequenzen für Folgekonferenz formulieren.  
(nach: Q.I.S. 2000)



---

### LITERATURTIPPS

- SCHUCH, Sonja (2024): Gesundheit von Lehrpersonen. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen. Bezugsquelle: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at. Download unter: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)
  - LAABER, Gabriele / SCHUCH, Sonja (2022): Unterwegs als gesunde Schule. Ein Reiseführer zur schulischen Gesundheitsförderung mit vielen praktischen Tipps und Methoden. Wien: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (Hg.). Bezugsquelle: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at. Download unter: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)
- 



---

### LINKTIPP

GIVE-Online-Schwerpunkt „LehrerInnengesundheit“:

[www.give.or.at/angebote/themen/lehrerinnengesundheit/](http://www.give.or.at/angebote/themen/lehrerinnengesundheit/)

---

## Personenorientierte Stressvorbeugung und Umgang mit Stress

### Lebens- und Gesundheitskompetenzen (Life Skills)

Die Fähigkeit, konstruktiv mit Stress und unangenehmen Gefühlen umzugehen, gehört zu den sogenannten Life Skills oder Lebens- und Gesundheitskompetenzen. Damit sind Alltagsfähigkeiten und -fertigkeiten gemeint, die es uns ermöglichen, „... sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben“ angemessen umzugehen (WHO 1994). Wer diese Lebens- und Gesundheitsfertigkeiten entwickelt hat, ...

- kennt und mag sich selbst,
- ist empathisch,
- kann kritisch und kreativ denken,
- kann kommunizieren und Beziehungen führen,
- trifft durchdachte Entscheidungen,
- löst Probleme erfolgreich,
- und kann Gefühle und Stress bewältigen.

(Bühler/Heppekausen 2005, S. 16)

Um speziell mit Stress gut umgehen zu können, sollten Kinder und Jugendliche folgende Fertigkeiten entwickeln:

- Spannungszustände wahrnehmen und ausdrücken
- Ursachen und Folgen von Spannungszuständen wahrnehmen und beschreiben
- Strategien zur Regulation und zum Abbau von Spannungen kennen, selbst entwickeln und anwenden
- Hilfe von anderen anfordern.

(Högger 2012, S. 27)

Programme zur Förderung von Lebenskompetenzen bei Kindern und Jugendlichen werden bisher vor allem in der Sucht- und Gewaltprävention eingesetzt. Hier stehen schon erprobte und bewährte Schulprogramme – z.B. zusammen.wachsen oder gemeinsam stark werden für die Grundschule, Plus für die Sekundarstufe 1 und Wetterfest ab der 9. Schulstufe – zur Verfügung. Alle diese Programme enthalten auch Elemente zum Erlernen von konstruktiver Stressbewältigung.

### LITERATURTIPPS



- LAABER, Gabriele (2019): Lebenskompetenzen fördern. Suchtprävention in der Schule. Wien: GIVE – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (Hrsg.). Bezugsquelle: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at. Download unter: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)
- LAABER, Gabriele / WÜRZ, Birgit (2018): Life Skills. Lebens- und Gesundheitskompetenzen. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (Hrsg.). Bezugsquelle: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at. Download unter: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)
- SCHUCH, Sonja (2021): Ich schaffe das! Unterrichtsmodule zur Ressourcenstärkung von Kindern und Jugendlichen. GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (Hrsg.). Bezugsquelle: GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, Tel.: 01/58900-372 oder info@give.or.at. Download unter: [www.give.or.at](http://www.give.or.at)

### LINKTIPP



GIVE-Online-Schwerpunkt „Lebenskompetenzen fördern“:

[www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/](http://www.give.or.at/angebote/themen/lebenskompetenzen/)

## Lernen lernen

Lernen will auch gelernt sein! Ein nicht unerheblicher Anteil von Schulstress geht vermutlich darauf zurück, dass Kinder und Jugendliche nicht so recht wissen, wie sie sinnvoll lernen können.

## Lerntipps

---

### 1. Anfangen:

Aufschieben erhöht den Druck und damit dem Stress. Also rechtzeitig anfangen und die Arbeiten nicht möglichst weit nach hinten verschieben!

### 2. Ablenkungsmöglichkeiten reduzieren:

Im Arbeitsbereich sollten Ablenkungsmöglichkeiten möglichst vermieden werden – also kein Spielzeug auf dem Schreibtisch, Fernseher, Konsolenspiele, Smartphone und PC (sofern er nicht gebraucht wird) außer Reichweite.

### 3. Aufgaben strukturieren und in Lernportionen einteilen:

Vor allem große Lernaufgaben lassen sich leichter bewältigen, wenn man sie in Teilaufgaben aufteilt. Die einzelnen Lernportionen auf jeweils einen eigenen Zettel notieren und die Zettel auf einer Pinnwand o.ä. befestigen. Wenn eine Teilaufgabe erledigt ist, kann der Zettel abgenommen werden.

### 4. Erholungspausen einplanen:

Wenn man zu lange in einem Stück an einer Aufgabe sitzt, lässt die Konzentration nach. Deshalb regelmäßige Pausen einlegen; wie häufig eine Pause gemacht werden sollte, hängt vom Alter ab: jüngere Kinder benötigen Pausen in kürzeren Zeitabständen.

### 5. Belohnungen für konsequentes Lernen:

Eine kleine Belohnung nach Abschluss einer Teilaufgabe kann motivieren!

### 6. Lernstrategien einsetzen:

Es gibt Techniken, die das Lernen erleichtern und effizienter machen – z.B. aktives Erarbeiten von Texten, Notizen und Spickzettel, Merktechniken, Lernplakate, Lerntagebücher u.v.m. (LOHAUS 2007, S. 167ff; Amt für Volksschule St. Gallen 2008, S. 17-18)

---

## LINKTIPP

- Informationen und Materialien der Schulpsychologie/Bildungsberatung:  
<https://www.schulpsychologie.at/lernen-lernerfolg/erfolgreich-lernen>
- IQES-online „Lernen lernen“: <https://www.iqesonline.net/lernen/lernen-lernen/>



## **Prüfungsangst und Lampenfieber**

Eine gewisse Aufregung und Anspannung vor Prüfungen sind normal und keineswegs besorgniserregend. Ein wenig Lampenfieber kann sogar helfen, die Kräfte zu mobilisieren und sich auf die Prüfungssituation zu konzentrieren. Zu viel Nervosität oder gar Angst vor der Prüfung können jedoch die Leistungen beeinträchtigen. Dann kann es zu folgendem Teufelskreis kommen: Schlechte Leistungen verstärken die Misserfolgs-erwartungen, die ihrerseits wieder zu einer erhöhten Prüfungsängstlichkeit und wiederum schlechteren Leistungen führen.

Lehrkräfte können einiges tun, um Prüfungsangst bei Schülerinnen und Schülern abzubauen oder zu-  
mindest zu verringern. Transparenz und Fairness tragen dazu bei, Nervosität und Angst zu reduzieren.  
Schülerinnen und Schüler sollten wissen

- was genau die zu überprüfenden Lernziele und Inhalte sind.
- nach welchen Kriterien die Leistungen beurteilt werden.
- für welche Leistung welche Beurteilung (in Noten oder Worten) gesetzt wird.  
(AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008, S. 21)

Die Prüfungsangst kann auch reduziert werden, wenn die Schüler und Schülerinnen die Möglichkeit er-  
halten, die Art der Aufgabenstellung in Probetests oder Probeschularbeiten kennen zu lernen. In der Prü-  
fungssituation kann die Lehrerin oder der Lehrer unterstützend wirken, indem sie oder er zu Beginn eher  
leichte Aufgaben stellt, die die Schüler und Schülerinnen mit hoher Wahrscheinlichkeit lösen können. Das  
Erfolgs Erlebnis einer richtigen Antwort oder Lösung gleich zu Beginn kann die Prüfungsängstlichkeit ver-  
ringern (HOFMANN 2008, S. 18).

## **Tipps gegen Lampenfieber und Angst vor Prüfungen – für Schülerinnen und Schüler**

---

### **1. Das Lampenfieber und die Angst zulassen**

Fast jeder Mensch ist nervös vor Prüfungssituation, die einen mehr, die anderen weniger. Lampenfieber  
und Prüfungsangst sind also ganz normal! Am besten ist es, Nervosität und Aufregung vor Prüfungen zu  
akzeptieren und nicht dagegen ankämpfen zu wollen. Das funktioniert nämlich nicht und kann dadurch  
die Angst noch verschlimmern. Helfen kann es dagegen, wenn du das Lampenfieber und die Nervosität wie  
alte Bekannte begrüßt: Hallo Aufregung, hallo Angst, da seid ihr wieder!

### **2. Die Folgen überlegen und der Angst den Stachel nehmen**

Oft mindert es die Angst, wenn du dir vor der Prüfung überlegst, was im schlimmsten Fall passieren könnte.  
Manchmal stellen wir uns Prüfungen in der Phantasie viel schrecklicher und wichtiger vor, als sie in Wirk-  
lichkeit sind!

Überlege dir am besten gemeinsam mit deinen Eltern, was passiert, wenn die Prüfung schief geht. In den  
meisten Fällen wirst du eine schlechte Note durch weitere Prüfungen oder andere Leistungen ausgleichen  
können. Aber auch eine vermasselte Wiederholungsprüfung ist nicht das Ende der Welt: Vielleicht kannst  
du trotzdem aufsteigen, vielleicht musst du die Klasse wiederholen, aber es geht auf jeden Fall weiter, auch  
wenn die Prüfung schief geht.

### **3. Ein Ventil für die Aufregung finden**

Lampenfieber und Angst spürst du meistens ganz deutlich in deinem Körper. Vielleicht kribbelt der Bauch,  
vielleicht fühlt sich dein Kopf heiß an. Das ist ein Zeichen, dass dein Körper Energie für die bevorstehende  
Aufgabe mobilisiert. Mit ein bisschen Bewegung kannst du die unangenehme Erregung abbauen – z.B.  
indem du eine Treppe rauf und wieder runter läufst, ein paar Kniebeugen machst oder im Stand joggst.  
Während der Prüfung hilft es, wenn du zwei- oder dreimal tief und bewusst durchatmest.

#### 4. Zuversicht

Es ist zwar hilfreich, sich vor einer Prüfung zu überlegen, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Trotzdem solltest du nicht allzu sehr über die negativen Seiten einer Prüfung grübeln. Wenn du vorbereitet bist und dich bemühst, ist es sehr wahrscheinlich, dass alles gut geht und du gut abschneidest. Geh also mit Zuversicht in die Prüfung.



#### LINKTIPP

Lerntipps der Schulpsychologie-Bildungsberatung:

[https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/service/psych/Schulpsychologie\\_Lerntip1577.html](https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/service/psych/Schulpsychologie_Lerntip1577.html)

### Was tun in akuten Stresssituationen?

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Deshalb ist es sinnvoll, für akute Stresssituationen Bewältigungsstrategien bereit zu haben, die schnell wirken und die wachsende Erregung aufhalten, die Dauer des Stresserlebens verkürzen oder belastende Stressreaktionen vermindern.

#### Möglichkeiten der raschen Hilfe:

- Körperliche Aktivität: Bewegung ermöglicht das Abbauen der physiologischen Stressreaktionen. Oft hilft schon ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Oder Sie verschaffen sich Entlastung mit anderen körperlichen Aktivitäten, z.B. Laufen, Tanzen oder Radfahren.
- Tief durchatmen! Wenn ein Spaziergang gerade nicht möglich ist, atmen Sie mehrmals tief durch.
- Ablenkung: Ganz bewusst etwas anderes tun, unterbricht die erregten Gefühle und Gedanken und schafft Distanz zu den Stressfaktoren. Dazu reicht schon ein kleines Computerspiel, ein Telefonat mit Freunden oder ein bewusster Tagtraum wie z.B. das Erinnern eines angenehmen Urlaubserlebnisses.
- Entspannungstechniken anwenden! Jetzt ist eine Gelegenheit, Entspannungstechniken einzusetzen, z.B. Autogenes Training, Atemübungen oder Methoden der Muskelentspannung. Wichtig ist, dass diese Techniken schon gut beherrscht werden, damit sie unter Stressbelastung wirksam helfen können. Vielleicht können Sie gemeinsam mit Ihren Schülern und Schülerinnen Entspannungstechniken erlernen und regelmäßig üben!

(mod. nach: AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN 2008a, S. 20-21)

Der Griff zu Zigarette, Alkohol, Kaffee oder gar Medikamenten ist übrigens keine empfehlenswerte Bewältigungsstrategie! Diese Substanzen können auf Dauer die Gesundheit schädigen und im Extremfall zu Abhängigkeit führen.

#### Professionelle Hilfe bei Stress und psychischen Problemen

Wenn Stress allerdings längerfristig belastend wirkt oder gar Dauerstress schon physische oder psychische Symptome hervorruft, werden kurzfristig wirksame Bewältigungsmöglichkeiten wenig erfolgsversprechend sein. Dann ist es unerlässlich, den Ursachen der Belastungen auf den Grund zu gehen. Wenn man sich allein nicht mehr zu helfen weiß oder die Unterstützung von Familie und Freunden bzw. Freundinnen nicht mehr ausreicht, kann es sinnvoll sein, mit Fachleuten Kontakt aufzunehmen und sich professionelle Hilfe zu holen.



Welche Art von Hilfe die Richtige ist, hängt davon ab, wie akut die Belastung ist, wie sehr der oder die Betroffene darunter leidet und welche Möglichkeiten der Selbstheilung (noch) zur Verfügung stehen:

- Eine Krisenintervention kann in akuten Krisen helfen.
- Beratung gibt Anstöße zur Selbsthilfe bei verschiedenen Lebensproblemen.
- Eine Therapie hilft, wenn das Leiden einen zentralen Persönlichkeitsbereich betrifft bzw. umfassender ist (z.B. bei einem Burnout). (SEDLAK 2008, S. 33)

Einen Überblick über Beratungseinrichtungen und unterstützende Organisationen finden Sie in Kapitel 5.

## 3. Praktische Übungen zur Stressreduktion und Stressbewältigung

### Erleben der Stille (ab 1. Schulstufe)

---

**Ziele:**

- Stille erfahren, Wahrnehmung schulen

**Dauer:**

- 5–20 min.

**Material:**

- Klebeband (Malerkrepp), verschiedene Gegenstände

#### Balance Übung

Die Kinder gehen auf einem Kreis, einem Stern, einem Buchstaben, die mit Klebeband auf den Boden markiert wurden. Dies kann mäschenstill geschehen, mit Einspielen von klassischer Musik oder mit leisem Summen des entsprechenden Buchstabens.

#### Gegenstände benennen

Die Kinder sitzen mit geschlossenen Augen mit dem Rücken zur Lehrperson. Diese lässt verschiedene Gegenstände fallen (z.B. Kreide, Papier, Lineal, Stecknadel...). Nach genauem Zuhören benennen die Kinder anschließend die Gegenstände. Variante: Der gleiche Gegenstand wird auf verschiedene Unterlagen fallen gelassen (Boden, Stuhl, Tamburin, Glasplatte...).

#### Stille Zeit

Die Unterrichtsstunde beginnt mit einer ein- bis zweiminütigen „stillen Zeit“. Die Kinder achten intensiv auf die Geräusche außerhalb (mit geöffneten Fenstern) oder innerhalb des Klassenzimmers. Nach der „stillen Zeit“ werden die gehörten Geräusche genannt.

#### Signalkette

Die Kinder stehen im Kreis. Arm- und Handsignale werden schnell und ohne zu sprechen weitergegeben. Dies kann sowohl sehend als auch tastend geschehen.

Quelle: JOST, Elsbeth (1996): Balance. Spannung – Bewegung – Entspannung. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe, Heft 2p. Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau. S. 34.

### Fantasiereisen als Entspannungsmethode (ab 1. Schulstufe)

---

**Ziele:**

- Entspannung

**Material:**

- eventuell Matten und Decken

**Dauer:**

- 15–30 min.

#### Grundlegendes zu Fantasiereisen

Die wichtigste Voraussetzung für gelungene Fantasiereisen sind positive Eigenerfahrungen der anleitenden Person! Wenn Sie die wohltuenden Wirkungen aus eigener Anschauung kennen, können Sie Fantasiereisen

überzeugender vermitteln. Wichtig ist auch ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen der anleitenden Person und den Kindern.

### **Äußere Bedingungen**

Der Raum sollte möglichst ruhig sein und potenzielle Störungen von außen ausgeschlossen werden. Den Raum leicht abdunkeln, kann die Entspannung unterstützen. Erklären Sie den Kindern, dass es erlaubt ist, sich die Nase zu kratzen, zu niesen oder zu husten, wenn das notwendig ist.

### **Haltungen**

Die Kinder können im Sitzen oder im Liegen entspannen. Den meisten Kindern fällt es im Liegen leichter loszulassen. Wenn es aber keine Möglichkeit zu liegen gibt, kommen Kinder auch gut mit der Entspannung im Sitzen zurecht.

Beim Sitzen ist es wichtig, stabil auf der Sitzfläche zu sitzen und beide Füße nebeneinander auf dem Boden zu stellen. Der Rücken hat guten Kontakt zur Lehne und die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Oder die Kinder legen die Arme verschränkt auf den Tisch und lassen den Kopf darauf ruhen.

Sprechen Sie die Anleitungen langsam und mit ruhiger Stimme. Machen Sie Pausen, damit die Kinder Zeit haben, ihre Fantasien auszumalen. In den Anleitungstexten sind die Pausen mit ... gekennzeichnet. Am Ende einer Fantasiereise geben Sie den Kindern ausreichend Gelegenheit, mit Räkeln und Strecken zurückzukommen.

### **Fantasiereise „Den Weg gehen“**

Wählen Sie einen Weg, der für alle Kinder ähnlich ist, denn Sie selbst aber nicht kennen müssen. Möglich ist der Weg zur Schule, zum Kindergarten. Ziel dieser Übung ist es, sich Vertrautes zu vergegenwärtigen und es in inneren Bildern wiederzuentdecken.

#### **Anleitung:**

Du gehst aus deiner Haustür. Schau dich um: Was siehst du? ... Wie ist das Wetter? ... Du kommst auf die Straße und gehst deinen Schulweg. Geh langsam und lasse dir Zeit. ... Vielleicht begegnen dir Menschen oder Tiere. ... Ist dir alles vertraut, was du siehst? ... Geh weiter, nimm etwas von unterwegs mit, was dir gefällt. Betrachte es von allen Seiten und hebe es gut auf. ... Allmählich näherst du dich der Schule. Schau dir den Schulhof an. Welche Tageszeit ist es und was ist in der Schule los? ... Siehst du Freunde oder Lehrerinnen oder den Hausmeister? ...

Nun klingelt die Schulglocke. Sie ruft uns: Wir machen die Augen auf und räkeln uns still.

### **Fantasiereise „Der Bach, die Quelle“**

Eine Stufe weiter geht diese Fantasiereise – hier wird nicht Bekanntes erinnern, sondern frei imaginiert:

#### **Anleitung:**

Du sitzt auf einer Wiese. Schau dich um. ...

Du hörst einen kleinen Bach. Vielleicht kannst du ihn sehen? ... Geh zu dem Bach. Nähere dich ihm und betrachte ihn. ... Schau, in welche Richtung der Bach fließt. Gehe in die Richtung seiner Quelle. ... Gehe, soweit du willst. Wenn es möglich ist, geh bis zur Quelle. Du kannst dich auch schon vorher niederlassen. ... Lass dich nieder. Schau dich um, schaue auf das Wasser. Nimm wahr, wie es kommt und geht. ...

Schau in die Quelle, kannst du etwas darin sehen? Vielleicht ist es etwas, das du auf dem Heimweg mitnehmen kannst? ...

Kehre jetzt um und komm langsam wieder zurück. ... Nun öffne die Augen und räkle dich ausgiebig.

#### **Weiterarbeit:**

Gespräch über die Reise oder Malen des mitgebrachten Gegenstandes.

Quelle: MASCHWITZ, Gerda und Rüdiger (1993): Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch. München: Kösel. S. 160-161 und S. 164

## Bewegungspausen im Unterricht (ab 1. Schulstufe)

---

### Ziele:

- Zum Auflockern nach Phasen konzentrierten Arbeitens, zum Abbau von nervöser Spannung vor Prüfungen oder nur weil es Spaß macht.

### Äpfel pflücken

Im leichten Grätschstand die Arme heben und dabei abwechseln links und rechts strecken, so gut und weit es geht.

### X und O

Im leichten Grätschstand ein wenig in die Knie gehen und dann mit den Knien abwechseln X- oder O-Beine machen.

### Regenmacher

Kennt ihr einen Regenmacher? Das ist ein Musikinstrument, das besteht aus einem langen, dicken Holzrohr, das an den Enden verschlossen ist. In dem Rohr befinden sich kleine Kieselsteine. Wenn man den Regenmacher kippt, rieseln die Steinchen durch das Rohr und machen ein rasselndes Geräusch.

Stellt euch bequem hin, streckt die Arme in die Höhe und stellt euch vor, ihr seid so ein Regenmacher. Damit die Steinchen jetzt ganz langsam von oben nach unten durch das Rohr rieseln, also von euren Fingern bis zu euren Zehen hinunter, müsst ihr den Regenmacher sanft schütteln. Zuerst nur ganz oben, dann immer weiter hinunter, bis alle Steinchen unten bei euren Zehen sind.

### Baum

Ganz ruhig mit geschlossenen Augen stehen, die Arme waagrecht ausgebreitet. Ein Partner oder eine Partnerin ist jetzt der Wind und bewegt durch sanftes Antippen den Baum, der durch nachgebende Bewegungen den Ansturm des Windes auszugleichen versucht.

Quelle (außer Übung „Regenmacher“): NÖ Gebietskrankenkasse Service Stelle Schule (Hg.; o.J.): Bewegung und lernen mit Spaß! Stabilisationsübungen von A – Z + 8 Koordinationsübungen. St. Pölten: NÖ Gebietskrankenkasse.

## Woran merke ich, dass ich Stress habe? (ab 3. Schulstufe)

---

### Ziele:

- Erkennen von typischen Stresssymptomen

### Material:

- Liste mit Stresssymptomen

Erklären Sie den Kindern, dass Stress recht unangenehme Gefühle und Gedanken hervorruft. Einige typische davon sind unten aufgelistet. Wenn man eine oder mehrere dieser Empfindungen hat, kann das bedeuten, dass man Stress hat. Genauso wie man z.B. an Anzeichen wie Schnupfen, Kopfweh, Husten und Halsschmerzen erkennen kann, dass man erkältet ist, kann man an den Anzeichen auf der Liste erkennen, dass man gestresst ist. Wie bei einer Erkältung muss man auch bei Stress nicht alle Anzeichen gleichzeitig bei sich feststellen. Bei Vorlesen der einzelnen Stresssymptome kann jedes Kind ankreuzen, welche es schon einmal bei sich selbst erlebt hat.

## Woran merke ich, dass ich Stress habe ...

... an meinem Körper:

- Ich habe Kopfweg.
- Ich habe Bauchweg.
- Mein Herz klopft ganz wild.
- Meine Hände zittern.
- Ich kann nicht einschlafen.
- Mir ist übel.
- Mir ist schwindelig.
- Ich mag nichts essen.

... an meinen Gefühlen und Gedanken:

- Ich habe Angst.
- Ich ärgere mich oft.
- Ich kann mich nicht konzentrieren.
- Ich denke: Das schaffe ich nie!
- Ich denke: Jetzt ist alles aus!
- Ich denke: Ich muss das ganz alleine schaffen!

...an dem, was ich tue:

- Ich mache alles durcheinander.
- Ich mache Dinge falsch.
- Ich werde schnell wütend.
- Ich beeile mich sehr.
- Ich mache keine Pausen.

Quelle: BUROW, Fritz u. a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsbildung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Klett, Leipzig. S. 96 und Arbeitsblatt 44.

## Anti-Stress-Tipps (ab 3. Schulstufe)

---

### Ziele:

- Tipps gegen Stress kennen lernen

Alle Kinder haben manchmal ganz schön Stress. Hier sind ein paar Tipps und Tricks, die gut gegen Stress helfen:

- Ich sage mir, was ich alles gut kann.
- Ich übe vor schwierigen Aufgaben.
- Ich erledige meine Aufgaben sofort.
- Ich frage um Rat.
- Ich mache eine Pause.
- Ich entspanne mich.
- Ich denke in Ruhe über mein Problem nach.
- Ich sage mir einen Mut-Spruch vor.

### Fallen dir noch weitere Anti-Stress-Tipps ein?

Die Anti-Stress-Tipps können gesammelt und z.B. auf einem Plakat im Klassenzimmer aufgehängt werden. Die Kinder können auch den Auftrag erhalten, als Reporterin oder Reporter nach weiteren Anti-Stress-Tipps zu forschen, indem sie Eltern, Großeltern, Geschwister oder Freunde und Freundinnen befragen.

Quelle: BUROW, Fritz u. a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsbildung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Leipzig: Klett. Arbeitsblatt 46.

## Progressive Muskelrelaxation (ab 5. Schulstufe)

---

### Ziele:

→ Entspannung, Lockerung von verspannten Muskeln, Stressbewältigung

### Dauer:

→ 10 Minuten

Die progressive Muskelrelaxation ist eine bekannte Entspannungsübung. Dabei werden nacheinander einzelne Muskelgruppen angespannt und wieder entspannt: Dadurch löst sich die Verspannung der Muskeln. Entspannungsübungen eignen sich als Abschluss für Stunden, in denen die Schüler und Schülerinnen sehr angeregte Gespräche geführt haben oder wenn die Klasse unruhig ist. Wichtig: Das Mitmachen bei Entspannungsübungen ist immer freiwillig!

Lesen Sie die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor. Halten Sie die durch Gedankenstriche gekennzeichneten Pausen im Text ein!

### Anleitung

Ich habe eine Übung zur Entspannung vorbereitet. Ihr sollt zuhören und dabei nach meiner Anweisung verschiedene Muskeln anspannen und wieder loslassen. Während ihr eure Muskeln anspannt, achtete auch auf euren Atem! Während der Anspannung sollt ihr ruhig weiteratmen.

Setzt euch auf einen Stuhl

Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen am Boden

Die Unterarme und Hände liegen ruhig auf den Oberschenkeln

Die Augen sind geschlossen

Ballt eure Hände fest zur Faust

Atmet dabei ruhig ein und aus

Beugt die Unterarme nach oben und presst sie gegen den Brustkorb

Spürt, wie es sich anfühlt – **loslassen**

Die Arme liegen wieder auf den Beinen

Ihr könnt die Entspannung in Euren Armen spüren –

Hebt jetzt eure Beine so vom Boden, dass sie fast gestreckt sind

Vergesst dabei das ruhige Ein- und Ausatmen nicht

Nun zieht die Zehenspitzen zum Körper hin,

sodass ihr überall in den Beinen deutlich die Spannung spürt –

Bleibt angespannt. Stellt die Beine dabei auf dem Boden ab

und **loslassen**

Spannt nun den Bauch und den Po ganz fest an

Und dabei ruhig ein- und ausatmen –

und **loslassen**

Zieht die Schultern möglichst hoch

und zieht eure Schulterblätter zueinander

Das Atmen dabei nicht vergessen –

und **loslassen**

Runzelt eure Stirn  
presst die Kiefer aufeinander und die Augen fest zu  
Zieht die Nase kraus –  
und **loslassen**

Lasst euch auf euren Stuhl sinken und lehnt euch so an, dass ihr es bequem habt.  
Genießt das angenehme Gefühl, das sich im ganzen Körper ausdehnt.  
Dehnt euch und streckt euch, seht euch im Raum um ...

Quelle: WALDEN, Kerstin/KUTZA, Ralph/KRÖGER, Christoph/KIRMES, Jana (1998). ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Information zu Nikotin und Alkohol. Hohengehren: Schneider Verlag. S. 22-23

## OM (ab 5. Schulstufe)

---

### Ziel:

→ Anspannungen abbauen

### Dauer:

→ 15 min.

Alle Schülerinnen und Schüler nehmen einen lockeren Stand ein, räkeln oder strecken sich und legen dann eine Hand auf den oberen Brustkorb und die andere Hand auf die Schädeldecke. Jeder bzw. jede versucht, einen tiefen Ton zu machen, bei dem der gesamte Brustkorb ins Vibrieren gerät. Wir benutzen dafür die Silbe „OM“. Bei dieser Silbe handelt es sich um ein indisches „Mantra“, aber mit der spirituellen Bedeutung wollen wir uns hier nicht auseinandersetzen. Wir nutzen nur den Effekt, den diese Silbe für die Entspannung hat. Es sind grundsätzlich auch andere Übungssilben möglich – probieren Sie aus, was Ihnen am besten gefällt.

Ist die richtige Tonfrequenz gefunden, vibriert beim ersten Drittel der Ausatmung auf „O“ der gesamte Brustkorb, beim letzten Drittel auf „M“ vibriert spürbar die Schädeldecke, was leicht mit der aufgelegten Hand überprüft werden kann (danach Hände wieder herunternehmen). Wir können uns vorstellen, wir sind behäbige Urtiere oder große Dampfer, die bei Nebel mit dem Signal „OM“ auf sich aufmerksam machen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

Mit diesem tiefen Ausatmungston „OM“ schreiten alle langsam und behäbig, jetzt mit locker hängenden Armen und gelockerten Schultern, im Raum herum und sprechen immer wieder ihr tiefes „OM“. Der Ton soll dabei nicht in der Kehle, sondern im vorderen Gaumenbereich, wie „vor den Lippen schwebend“, gebildet werden, um die Stimmritzen zu entkrampfen.

Zum Abschluss die Arme locker ausschütteln oder noch einmal strecken.

Quelle: LANGE-SCHMIDT, Ingrid (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhausen: iskopress. S. 141

## Körperwahrnehmung: Wie geht es mir gerade? (ab 7. Schulstufe)

---

### Ziel:

→ Anspannungen wahrnehmen und ggf. lockern

### Dauer:

→ ca. 30 min.

Lesen Sie die Anleitung langsam und mit ruhiger Stimme vor. Halten Sie die durch Punkte gekennzeichneten Pausen im Text ein!



## Anleitung

Setz dich bequem auf einen Stuhl, und zwar so, dass beide Fußsohlen Kontakt mit dem Fußboden haben. Nehmen wir an, dieser Kontakt der Füße mit dem Boden ist deine „Erdung“. Dein Körper sitzt aufrecht da, aber durch die Fußsohlen kannst du spüren, dass du mit dem Fußboden, mit dem Haus, in dem du dich befindest, verbunden bist. Lehne dich jetzt an und richte den Körper auf – so, wie es jetzt bequem ist für dich. Lege nun die Hände und Unterarme ganz bequem auf die Oberschenkel. Vielleicht spürst du, wie du dadurch deine Schultern etwas entlastet. Wenn du magst, kannst du dich einfach im Sitzen noch ein bisschen zurechtrucken, bis du so angenehm wie möglich sitzt. ...

Schließe deine Augen, wenn es dir angenehm ist, oder schau mit weichem Blick auf einen Punkt am Fußboden ein bis zwei Schritte vor deinen Fußspitzen. ... Wenn du nun deinen Körper von Kopf bis Fuß durchspürst, versuche immer nur so viel mehr zu entspannen wie es jetzt im Moment angenehm ist. ... Wenn du zum Beispiel die Kopfhaut spürst, dann fühlst du vielleicht, wie jetzt in diesem Augenblick die Spannung oder die Entspannung in der Kopfhaut ist. ... Du kannst auch kurz die Stirn runzeln und sie dann wieder entspannen, um zu spüren, wie sich die Haut auf deinem Kopf gerade anfühlt. Was immer du spürst, ist in Ordnung. ... Vielleicht kannst du ein ganz klein wenig mehr Spannung loslassen, gerade so viel, wie es gerade angenehm und möglich ist? ... Und wie fühlen sich die Muskeln um Nase und Mund herum an? Ist der Unterkiefer locker oder presst du die Zähne aufeinander? ... Liegt die Zunge entspannt im Mund? ... Wie immer sich die Muskeln anfühlen, angespannt oder entspannt, es ist okay. Bemerke es einfach, wie es ist. ...

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Hals und Nacken und deine Schultern. Wie fühlen sie sich an? ... Du kannst dir das achtsame Wahrnehmen wieder ein bisschen erleichtern, wenn du die Anspannung in diesem Bereich ein kleines bisschen erhöhst und wieder los lässt, zum Beispiel indem du ein wenig deine Schultern hochziehst und wieder fallen lässt. Wie ist es gerade? ... Alles, was du gerade wahrnehmen kannst, ist in Ordnung. ...

Oberarme, Unterarme und Hände – wie fühlen sie sich gerade an? Sind sie locker und entspannt oder ...?

Spüre nun deinen Brustkorb und den oberen Rücken ... kannst du bemerken, wie sich die Muskeln im Brustkorb bei jedem Atemzug etwas heben und senken, während die Rückenmuskeln eine kleinen Seitwärtsbewegung machen? ... Kannst du spüren, wie der Atem kommt und geht, wie „es“ atmet? ...

Wie ist es mit Bauch, Becken und Po, mit den Oberschenkeln, Unterschenkeln und den Füßen? Kannst du beim Ausatmen sozusagen in den Bauch, das Becken, die Oberschenkel, Unterschenkel und bis zu den Füßen atmen? ... Oder wie fühlt es sich an? Bemerke einfach, was du spürst, registriere es, und wenn du eine kleine Entlastung oder Entspannung herbeiführen kannst – wie fühlt sich das dann an? ...

Was machen deine Gedanken? Hüpfen die Gedanken hin und her? ... Oder ziehen sie vorbei? ... Bemerke einfach, was dir so durch den Sinn geht und lass es weiterziehen. Wenn du etwas Bestimmtes denken möchtest, was auch immer es ist, registriere es einfach; und wenn es geht, lass es weiterziehen. ...

Komm jetzt langsam wieder zurück. Spüre den Kontakt deiner Füße mit dem Boden, der Sitzknochen mit der Unterlage. ... Vielleicht magst du deine Hände ein bisschen bewegen, einen oder zwei tiefe Atemzüge nehmen. Öffne die Augen und recke und strecke dich, wenn du magst.

## Fragen zur Reflexion:

- ➔ In welchem Zustand war ich am Beginn der Übung? Wie geht es mir jetzt?
- ➔ Welche Gedanken und Gefühle hatte ich während der Übung? Waren sie eher angenehm oder unangenehm?
- ➔ Was an dieser Übung tut mir gut? Wie könnte ich durch regelmäßiges Üben davon profitieren?

Quelle: HUBER, Michaela (2006): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn: Junfermann. S. 25-27. (Leicht modifiziert und gekürzt.)

## Das Ziel kennen: Was will ich? (ab 7. Schulstufe)

---

### Ziel:

- persönliche Ziele klären, Stress reduzieren

Oft entsteht Stress, weil wir eigentlich nicht so recht wissen, was wir wollen oder wie wir es erreichen.

- Weißt du immer genau, was du willst?
- Gelingt es dir, deine Vorhaben in die Tat umzusetzen?
- Erreichst du die Ziele, die du dir steckst?
- Schaffst du es auch in stressigen Zeiten, deine Arbeiten zu erledigen?

Was braucht es, um ein Ziel zu haben, das du erreichen kannst?

1. Du formulierst ein Ziel!
2. Du überlegst, welche Mittel notwendig sind, um es zu erreichen.
3. Du überlegst, ob du für die Erreichung deines Zieles Hilfe brauchst und wer dich gegebenenfalls unterstützen könnte.

Es spielt keine Rolle, ob es sich bei deinem Ziel um Ferien handelt, um eine Bewerbung, eine Prüfung oder eine Freizeitbeschäftigung – eine Klärung deiner Ziele und der zur Verfügung stehenden Mittel ist immer hilfreich!

Gute Ziele formulieren ist nicht einfach und braucht etwas Übung. Dazu einige Tipps:

- Schreibe dein Ziel/deine Ziele auf, damit du sie nicht vergisst.
- Versuche, die Ziele klar und verständlich zu formulieren. Du kannst sie auch einer anderen Person erklären. Wenn diese versteht, was du erreichen willst, sind die Ziele klar formuliert.
- Versuche, die Ziele realistisch zu formulieren, damit du sie auch erreichen kannst. Ein Ziel ist realistisch formuliert, wenn du weißt, dass du über die dafür notwendigen Mittel verfügst. Mit Mittel sind Dinge gemeint wie z.B. Zeit, Wissen/Erfahrung, Geld, Unterstützung von anderen Personen, aber auch Durchhaltevermögen oder Freude an der Zielerreichung.
- Versuche, langfristig zu denken. Du bist daran, deine Zukunft aufzubauen. Alles, was z.B. in 5 Jahren passiert, scheint im Moment weit entfernt. Aber die Zeit vergeht extrem schnell und wenn du heute nur Entscheidungen triffst, die dir kurzfristig etwas bringen, könntest du das in Zukunft bereuen.

Quelle: [www.feelok.at](http://www.feelok.at) – Internetportal für Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums. Bereich Stress. (Leicht modifiziert)

## Hauptsache anders – Innehalten (ab 7. Schulstufe, für Lehrkräfte)

---

### Ziel:

- Entspannung durch Veränderung der Aufmerksamkeit

### Dauer:

- 2–3 Minuten

Das Prinzip der folgenden Übung ist es, die Aufmerksamkeit auf etwas anderes, Neues, auf eine sinnliche Wahrnehmung (sehen, hören) am Rande der Arbeitstätigkeit zu richten. Dabei liegt die Konzentration auf einem positiven Aspekt dieser Wahrnehmung.

Halten Sie einen Moment mit Ihrer Arbeit inne und räkeln oder strecken Sie sich kurz. Erforschen Sie dann:

- Wie viele Farben sehen Sie in Ihrer Umgebung?
- Welche davon empfinden Sie als angenehm?
- Welche Geräusche können Sie gerade wahrnehmen?

- Ist ein angenehmes Geräusch dabei?
- Räkeln Sie sich und schütteln Sie sich aus, als könnten Sie damit allen Ärger des Tages und alle Anspannung und Verkrampfung wegschütteln.

Quelle: LANGE-SCHMIDT, Ingrid (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhausen: iskopress. S. 97

## Stressrezept (ab 7. Schulstufe, für Lehrkräfte)

---

### Ziel:

- stressreduzierendes Verhalten identifizieren

### Material:

- Karten oder Zettel

### Dauer:

- 30-50 min.

### Ablauf

Alle schreiben auf Karten oder kleine Zettel solche Handlungen, Verhaltensweisen, Einstellungen usw. auf, die ihnen als Person oder als Gruppe in einer bestimmten Situation mit Sicherheit Stress machen werden. Sie notieren also – jeweils auf eine Karte – kontraproduktive Einstellungen und Elemente des Handelns und Verhaltens.

Die Karten werden gesammelt – im Inneren eines Gruppenkreises, auf einem großen Tisch oder an der Wand. Die erste Sammlung kann weiter ergänzt werden. Die Karten können geordnet und systematisiert sowie Überschriften hinzugefügt werden.

### Beispiele:

- Was muss ich tun, damit ich garantiert ein Nicht genügend auf die Mathe-Schularbeit kriege?
- Was müssen wir tun, damit wir garantiert ein ganz schlechtes Klassenklima, einen gewaltigen Streit in der Klasse kriegen?
- Was muss ich tun, damit meine Schülerinnen und Schüler im Unterricht „über Tisch und Bänke gehen“? (für Lehrkräfte)

Es schließt sich eine Auswertung an. Deren Leitfragen können sein:

- Was sollten wir auf jeden Fall vermeiden?
- Was sollten wir (im Umkehrschluss) tun, um Erfolg zu haben?
- Gibt es eine Strategie, das eine zu lassen und das andere zu tun? (z.B. Planung, Lernprozesse, Trainings...)

Die Ergebnisse sollten schriftlich festgehalten werden, z.B. auf einem Plakat.

Quelle: Methodensammlung – Anregung und Beispiele für Moderatoren/innen. Bundesministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen. [www.schulentwicklung.nrw.de/methodensammlung](http://www.schulentwicklung.nrw.de/methodensammlung)

## Die Belastung eines Schultages verringern – nach der Schule (für Lehrkräfte)

Die folgende Checkliste ist eine Zusammenstellung von Entlastungsmöglichkeiten nach der Schule. Sie gibt Ihnen Gelegenheit, für sich zu rekapitulieren, was Sie ohnehin schon tun, um sich nach einem Arbeitstag zu entlasten, und zu entscheiden, ob und wo Sie Veränderungen ansetzen möchten.

Quelle: KRETSCHMANN, Rudolf. (Hg.; 2001): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz. S. 131.

Vorschläge	Das mache ich schon / versuche ich schon	Damit kann ich mich nicht anfreunden	Ja, das will ich versuchen
Ich komme bewusst zu Hause an und regeneriere mich kurz mit einem Getränk, Blick in die Zeitung etc.			
Ich ziehe mich für die „Büro-Zeit“ oder Freizeit um.			
Ich grenze mich (für ca. 1/2 Stunde) von anderen (Familie etc.) ab.			
Ich gehe nach dem Schultag zunächst mental auf Distanz, indem ich mir bewusst sage: „Schule hat jetzt für 1 Stunde Pause!“			
Ich mache einen Mittagsschlaf.			
Ich reagiere mich körperlich ab (Joggen, Radfahren, Spaziergang).			
Ich wähle eine ablenkende, erholsame Beschäftigung (Buch lesen, Gartenarbeit o.ä.).			
Ich löse mich mental von Problemen, die ich gegenwärtig noch nicht lösen kann, indem ich bewusst an etwas anderes, etwas Angenehmes denke bzw. Dinge tue, die mich mental ablenken.			
Ich erörtere schwierigere Probleme mit anderen.			
Ich nehme professionelle Unterstützung (Supervision, Coaching etc.) in Anspruch.			
Ich führe regelmäßig Entspannungsübungen durch.			
Ich schreibe am Ende eines Arbeitstages auf, was ich den Tag über geleistet habe.			
Ich beschließe meinen Arbeitstag mit einem Plan für den nächsten Tag.			
Ich lasse meinen Tag mit einer angenehmen Tätigkeit ausklingen. Welche?			
Wodurch könnte ich noch Stress und Anspannung am Nachmittag und Abend vorbeugen?			

Gute Erfahrungen habe ich persönlich mit folgenden Maßnahmen zur Vorbeugung von Stress und Anspannung am Nachmittag und Abend gemacht:

Als Erstes versuche ich, die folgenden Vorschläge zu realisieren:

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

## Stressbewältigung durch konstruktiven inneren Dialog (für Lehrkräfte)

---

### Ziel:

- Kognitive Umstrukturierung, Belastungsbewältigung durch ermutigenden inneren Dialog

Situationen werden von uns negativ bewertet, indem wir sie mit negativen Gedanken verbinden. Solche stressförderlichen bzw. entmutigenden Gedanken können folgende Merkmale haben:

- selbstabwertend („Das kann ich sowieso nicht!“)
- resignativ („Heutzutage kann man tun was man will, die Mühe lohnt sich einfach nicht!“)
- Alles- oder Nichts-Konstruktionen („Wenn das einmal nicht klappt, dann wohl nie!“, „Die Schüler sind eben faul!“)
- Überfordertes Anspruchsniveau („Man kann alles, wenn man nur will!“)

Wer über solche Denkgewohnheiten verfügt, dem fällt es schwer, positiv zu denken und gelassen zu sein. Um hier anzusetzen, sind alternative Gedanken notwendig. Denken Sie öfters „nichtförderliche“ Gedanken? Was könnten Sie stattdessen denken?

Die nachfolgenden Leitfragen können Ihnen helfen, auf alternative Gedanken zu kommen und somit belastenden Situationen mit mehr Gelassenheit zu begegnen. Beginnen Sie mit einer konkreten Beschreibung einer belastenden Situation, in der Sie negative Gedanken haben. Anhand dieser Beschreibung sollen anschließend alternative Gedanken gefunden werden.

### Konkrete Situationsbeschreibung

---

1. Ort, Zeitpunkt, Handlung

---

2. Gedanken, Bewertungen, Selbstgespräche

---

3. Gefühle

---

4. Körperempfindungen

---

5. Eigenes Verhalten

---

6. Nachwirken der Situation

---

7. Reflexion der Verhaltensmuster

---

*Checkliste für die Entwicklung eines konstruktiven inneren Dialogs in stressrelevanten Situationen*

Es geht nun darum, zu dieser Situation emotionalen Abstand zu gewinnen und sie innerlich neu zu bewerten. Versuchen Sie, in der nächsten Woche Umbewertungen bzw. Relativierungen zu finden, die Ihnen helfen, eine neue Perspektive einzunehmen, und halten Sie diese auf einem anderen Blatt fest. Nutzen Sie hierzu die folgenden Fragen. Finden Sie Antworten auf diese Fragen und „entkatastrophisieren“ Sie damit die gegebene Situation. Dabei können Sie sich, falls Ihnen augenblicklich kein unangenehmes Ereignis bevorsteht, auch zurückliegende Ereignisse vornehmen, um die Neubewertung zu üben.

#### **Leitfragen für alternative Gedanken:**

- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als Sie?
- Wie werden Sie später, morgen oder in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?
- Was könnte schlimmstenfalls geschehen? Wie wahrscheinlich wäre das?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Haben Sie schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert?
- Was würden Sie einem anderen zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Wie wichtig ist diese Situation wirklich für Sie?
- Gibt es etwas anderes, das Ihnen sehr wichtig ist, und an das Sie sich in dieser Situation erinnern könnten und das Ihnen Mut und Sicherheit geben kann?
- Was würde Ihnen ein guter Freund, eine gute Freundin in dieser Situation sagen?
- Was können Sie aus dieser Situation lernen?
- Welche Aufgaben haben Sie in dieser Situation?
- Welchen Sinn finden Sie in dieser Situation?

#### **Ein Beispiel**

Eine neue Perspektive zur bevorstehenden Prüfung einnehmen:

„Wenn ich sie hinter mir habe, kann ich sicher darüber lachen, dass ich mich umsonst aufgeregt habe. Ich bin so gut vorbereitet. Eigentlich kann mir nichts passieren, und wenn ich doch durchfallen sollte, dann wiederhole ich sie eben noch mal. Mein Leben hängt schließlich nicht davon ab.“

Führen Sie dies regelmäßig bei belastenden Situationen durch. Verinnerlichen Sie nach und nach diese alternativen Fragen, so dass Sie auch spontan in relevanten Situationen zur Verfügung stehen und Umbewertungen spontaner möglich sind.

Quelle: SIELAND, Bernhard (2008): Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. In: BRÄGGER/POSSE/ISRAEL (Red.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Teil C – Die Praxis. Bern: hep Verlag. S. 219-221.

## 4. Verwendete Literatur

AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN (Hg. 2008): Schulstress muss nicht sein! Anregungen zur stressarmen Unterrichtsgestaltung. Reihe „sicher! gesund“, Bd. 2.3. Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen. [www.zebis.ch/sites/default/files/teaching\\_material/schulstress.pdf](http://www.zebis.ch/sites/default/files/teaching_material/schulstress.pdf) (25.4.2018)

AMT FÜR VOLKSSCHULE ST. GALLEN (Hg.; 2008a): Stress- und Ressourcenmanagement im Schulalltag. Gesund und wirksam bleiben im Beruf. Reihe „sicher! gesund“, Bd. 2.2. Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen. [www.zebis.ch/sites/default/files/teaching\\_material/stressmanagement.pdf](http://www.zebis.ch/sites/default/files/teaching_material/stressmanagement.pdf)(25.4.2018)

BEYER, Anke/LOHAUS, Arnold (2007): Konzepte zur Stressentstehung und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. In: SEIFFGE-KRENKE, Ingrid/LOHAUS, Arnold (Hg.): Stress und Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter. Göttingen: Hogrefe. S. 11–27.

BRÄGGER, Gerold/POSSE, Norbert. (2007): Instrumente für die Qualitätsentwicklung und Evaluation in Schulen (IQES). Wie Schulen durch eine integrierte Gesundheits- und Qualitätsförderung besser werden können. Band 2: Vierzig Qualitätsbereiche mit Umsetzungsideen. Bern: hep Verlag.

BÜHLER, Anneke/HEPPEKAUSEN, Kathrin. (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Reihe Gesundheitsförderung konkret, Band 6. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

BUNDESMINISTERIUM FÜR SCHULE UND WEITERBILDUNG DES LANDES NORDRHEIN-WESTFALEN: Methodensammlung – Anregungen und Beispiele für Moderatoren/innen. [www.schulentwicklung.nrw.de/methodensammlung/](http://www.schulentwicklung.nrw.de/methodensammlung/) (25.4.2018)

BUROW, Fritz. u. a. (2003): Fit und stark fürs Leben. Persönlichkeitsbildung zur Prävention von Aggression, Stress und Sucht. 3. und 4. Schuljahr. Leipzig: Klett.

FELDER-PUIG, Rosemarie. u. a. (2011): Maßnahmen zur Förderung der LehrerInnengesundheit. Gibt es überzeugende Wirksamkeitsnachweise? Literatur Review. Wien: Ludwig Boltzman Institut für Gesundheitsförderungsforschung.

FELDER-PUIG, Rosemarie / TEUTSCH, Friedrich / WINKLER, Roman (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK.

GERICH, Joachim/SEBINGER, Sarah (2006): Auswirkungen von Belastungen und Ressourcen auf die Gesundheit von LehrerInnen. Aspekte der betrieblichen Gesundheitsförderung in oberösterreichischen allgemein bildenden höheren Schulen. Reihe Gesundheitswissenschaften Band 31. Linz: Oberösterreichische Gebietskrankenkasse.

HOFMANN, Franz (2008): Persönlichkeitsstärkung und soziales Lernen im Unterricht. Anregungen für Lehrer/innen und Studierende. Wien: ÖZEPS.

HÖGGER, Dominique (Red. 2012): Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Erstellt im Rahmen des Schwerpunktprogramms «gesund und zwäg i de Schuel». Aarau: Kanton Aargau.

HUBER, Michaela (2006): Der innere Garten. Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung. Paderborn: Junfermann.

JOST, Elsbeth (1996): Balance. Spannung – Bewegung – Entspannung. Gesundheitsförderung in der Schule. Materialien für die Primarstufe, Heft 2p. Buchs: Lehrmittelverlag des Kantons Aargau.



KORCZAK, Dieter/KISTER, Christine/HUBER Beate (2010): Zur Differentialdiagnostik des Burnout-Syndroms. HTA-Bericht/Kurzfassung. Köln: Deutsches Institut für Medizinische Dokumentation und Information.

KRETSCHMAN, Rudolf (Hrsg. 2000): Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Ein Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim und Basel: Beltz.

KUNZ HEIM, Doris (2011): Burnout im Lehrberuf: Entstehung – Ursachen – Prävention. In: DÜR Wolfgang/FELDER-PUIG Rosemarie (Hrsg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber. S. 139–150.

LANGE-SCHMIDT, Ingrid (2005): MINIS machen's möglich. Schnelle Entspannung für LehrerInnen. Salzhäusen: iskopress.

LEPOWSKY, Frank (2004): Dauerbrenner Hausaufgaben. Befunde der Forschung und Konsequenzen für den Unterricht. In: Pädagogik 12/04, S. 40–44.

LILLICH, Michael / BREIL, Christina / TEUFL, Lukas (2023): Gesundheit und Wohlbefinden von Schulleitungen und Pädagog:innen in Österreich. Ergebnisse der ATPHS 2022. Wien: Institut für Gesundheitsförderung und Prävention.

LOHAUS, Arnold/DOMSCH, Holger/FRIDRICI, Mirko. (2007): Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer.

MASCHWITZ, Gerda und Rüdiger (1993): Stille-Übungen mit Kindern. Ein Praxisbuch. München: Kösel.

MASLACH, Christina/LEITER, Michael P. (2001): Die Wahrheit über Burnout. Stress am Arbeitsplatz und was Sie dagegen tun können. Wien: Springer.

NÖ GEBIETSKRANKENKASSE Service Stelle Schule (Hg. o.J.): Bewegung und lernen mit Spaß! Stabilisationsübungen von A–Z + 8 Koordinationsübungen. St. Pölten: NÖ Gebietskrankenkasse.

OERTEL, Lars (2010): Schulstress und Schulangst im Jugendalter. In: HACKAUF, Horst/OHLBRECHT, Heike (Hg.): Jugend und Gesundheit. Ein Forschungsüberblick. Weinheim und München: Juventa. S. 178–193.

Q.I.S. (2004): Qualität in Schulen – Offene Methoden. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur. [www.sqa.at/pluginfile.php/1805/course/section/932/offenemethoden.pdf](http://www.sqa.at/pluginfile.php/1805/course/section/932/offenemethoden.pdf) (25.4.2018)

SCHAARSCHMIDT, Uwe (2011): Die Förderung der psychischen Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern – ein dringliche Aufgabe. In: DÜR, Wolfgang/FELDER-PUIG, Rosemarie (Hg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern: Verlag Hans Huber. S. 151–162.

SEDLAK, Franz (2008): Psychologische Gesundheitsförderung im Bereich Schule. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur.

SIELAND, Bernhard (2008): Bedarfsorientierte Förderung der Gesundheit von Lehrerinnen und Lehrern. In: BRÄGGER, Gerold/POSSE, Norbert/ISRAEL, Georg (Red.): Bildung und Gesundheit. Argumente für eine gute und gesunde Schule. Teil C – Die Praxis. Bern: hep Verlag.

WALDEN, Kerstin / KUTZA, Ralph / KRÖGER, Christoph / KIRMES, Jana (1998): ALF Allgemeine Lebenskompetenzen und Fertigkeiten. Programm für Schüler und Schülerinnen der 5. Klasse mit Information zu Nikotin und Alkohol. Hohengehren: Schneider Verlag.

## 5. Serviceteil

Hinweis: Die Liste der Anlaufstellen erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit!

### Telefonische und online-Beratung

#### Allgemein:

##### Helpline des Berufsverbands Österreichischer Psychologen und Psychologinnen (BÖP)

Beratungszeiten: Mo–Do 9.00–13.00 Uhr  
(kostenlos)

Tel.: 01/504 80 00

E-Mail: [helpline@psychologiehilft.at](mailto:helpline@psychologiehilft.at)

[www.boep.or.at/psychologische-behandlung](http://www.boep.or.at/psychologische-behandlung)

##### Ö3 Kummernummer in Kooperation mit dem Österreichischen Roten Kreuz

Beratungszeiten: täglich 16.00–24.00 Uhr  
(anonym & kostenlos)

Tel.: 116 123

[oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988](https://oe3.orf.at/kummernummer/stories/2712988)

##### Telefonseelsorge

Beratungszeiten: 0–24 Uhr (anonym & kostenlos)

Tel.: 142

Mail- oder Chat-Beratung

<https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de>

[www.telefonseelsorge.at](http://www.telefonseelsorge.at)

#### Speziell für Kinder und Jugendliche:

##### Rat auf Draht

Beratungszeiten: 0–24 Uhr (anonym & kostenlos)

Tel.: 147

Chat-Beratung (Mo–Fr 18–20 Uhr):

[www.rataufdraht.at/chat-beratung](http://www.rataufdraht.at/chat-beratung)

Instagram: [@147rataufdraht](https://www.instagram.com/147rataufdraht)

Facebook: [147 Rat auf Draht](https://www.facebook.com/147Rat.auf.Draht)

TikTok: [www.tiktok.com/@rataufdraht147](https://www.tiktok.com/@rataufdraht147)

[www.rataufdraht.at](http://www.rataufdraht.at)

##### Telefonseelsorge kids-line

Beratungszeiten: täglich von 13.00–21.00 Uhr  
(kostenlos)

Tel.: 0800 234 123

Online-Beratung für Kids (6–11 Jahre):

[www.kids-line.at/kids](http://www.kids-line.at/kids)

Online-Beratung für Teens (12–20 Jahre):

[www.kids-line.at/teens](http://www.kids-line.at/teens)

[www.kids-line.at](http://www.kids-line.at)

##### Time4friends – die die ÖJRK-Peer Beratung auf WhatsApp (kostenlos)

Beratungszeiten: täglich 18.00–22.00 Uhr

WhatsApp: [0664/1070144](https://www.whatsapp.com/channel/0029va1070144)

Internet: [www.get-social.at/time4friends](http://www.get-social.at/time4friends)

### Beratungsstellen und online-Beratung

#### Österreich

##### Berufsverband Österreichischer Psychologen und Psychologinnen (BÖP)

Dietrichgasse 25, 1030 Wien

Tel: 01/4072671-0

E-Mail: [boep@boep.or.at](mailto:boep@boep.or.at)

[www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

##### Angebote zum Thema:

→ Datenbank mit Kontaktadressen von Psychologen, Psychologinnen in ganz Österreich ([www.psychnet.at](http://www.psychnet.at))

→ Helpline (01/5048000)

## Österreichischer Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP)

Löwengasse 3/5/4, 1030 Wien

Tel.: 01/512 70 90

E-Mail: [oebvp@psychotherapie.at](mailto:oebvp@psychotherapie.at)

[www.psychotherapie.at](http://www.psychotherapie.at)

### Angebote zum Thema:

- Datenbank mit Kontaktadressen von Psychotherapeuten/-therapeutinnen in allen Bundesländern
- Initiative FIT4SCHOOL: Hotline für Schüler:innen, Lehrer:innen und Eltern werktags von 14.00 h – 15.00 h, Tel.: 05 125 617 34

## Österreichisches Zentrum für psychologische Gesundheitsförderung im Schulbereich – ÖZPGS

Freyung 1, Postfach 80, 1010 Wien

Tel.: 0680/3324460

E-Mail: [office@oezpgs.at](mailto:office@oezpgs.at)

[www.oezpgs.at](http://www.oezpgs.at)

### Angebote zum Thema:

- soziales Kompetenztraining oder Verbesserung der Kommunikation mit Klassen oder Gruppen von Schülerinnen und Schülern
- Coaching für Lehrkräfte
- Krisenintervention
- Gewaltprävention

## Burgenland

### Soziale Dienste Burgenland GmbH

Am Kurplatz 5, 7431 Bad Tatzmannsdorf

Tel.: 05 0944

E-Mail: [office@soziale-dienste-burgenland.at](mailto:office@soziale-dienste-burgenland.at)

[www.soziale-dienste-burgenland.at](http://www.soziale-dienste-burgenland.at)

### Angebote zum Thema:

- psychosoziale Beratung
- Beratung bei persönlichen Krisen
- landesweit 7 Beratungsstellen

## Bildungsdirektion für Burgenland – Schulpsychologische Beratung

Kernausteig 3, 7000 Eisenstadt

Tel.: 02682/710 13

E-Mail: [klaus.fandl@bildung-bgld.gv.at](mailto:klaus.fandl@bildung-bgld.gv.at)

[www.bildung-bgld.gv.at](http://www.bildung-bgld.gv.at) → Über uns

Ansprechpartner: HR Mag. Klaus Fandl

### Angebote zum Thema:

- Beratung, Vermittlung und Betreuung bei Lernproblemen
- Erziehungsfragen und Verhaltensschwierigkeiten
- Entscheidungen über Schullaufbahn und Bildungsweg
- Beratungsstellen in Eisenstadt, Oberpullendorf, Oberwart und Güssing

## Kärnten

### Arbeitsvereinigung der Sozialhilfe Kärnten (AVS)

Fischlstr. 40, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/512035

E-Mail: [office@avs-sozial.at](mailto:office@avs-sozial.at)

[www.avs-sozial.at](http://www.avs-sozial.at)

### Angebote zum Thema:

- PPD-Psychologisch-Psychotherapeutischer Dienst
- Psychologische Beratung bei familiären Problemen
- Psychologische Diagnostik, psychologische und psychotherapeutische Behandlung

## Caritas Kärnten

### Psycho-soziale-Beratung

Hubertusstrasse 5c, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/500 667

E-Mail: [menscheninkrisen@caritas-kaernten.at](mailto:menscheninkrisen@caritas-kaernten.at)

[www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/beratung-psychotherapie/](http://www.caritas-kaernten.at/hilfe-beratung/beratung-psychotherapie/)

### Angebote zum Thema:

- Familien- und Lebensberatung
- Psychotherapie
- Telefonseelsorge
- Psychologische Online-Beratung unter: <https://chat.onlineberatung-telefonseelsorge.at/hc/de>

## Bildungsdirektion für Kärnten – Schulpsychologie

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 050 534-14001

E-Mail: [abteilung4@bildung-ktn.gv.at](mailto:abteilung4@bildung-ktn.gv.at)

[www.bildung-ktn.gv.at/Beratung/Schulpsychologie-Kaernten.html](http://www.bildung-ktn.gv.at/Beratung/Schulpsychologie-Kaernten.html)

Ansprechpartnerin: Mag.<sup>a</sup> Ina Tremschnig

*Angebote zum Thema:*

- Psychologisch-pädagogische Beratung bei Lernproblemen, Konflikten in der Schule, persönlichen Krisen
- Bildungsberatung
- Beratung bei Lernschwierigkeiten

**Österreichische Kinderfreunde – Landesorganisation Kärnten Schulsozialarbeit Kärnten**

Projektleitung Bildungsregion Ost:

Domplatz 2, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0650/2750937

E-Mail: [anna.mokoru@ktn.kinderfreunde.org](mailto:anna.mokoru@ktn.kinderfreunde.org)

Ansprechpartnerin: Mag.<sup>a</sup> (FH) Anna Mokoru

Projektleitung Bildungsregion West:

Körnerstr. 15, 9800 Spittal/Drau

Tel.: 0650/6366280

E-Mail: [katrin.allmayer@ktn.kinderfreunde.org](mailto:katrin.allmayer@ktn.kinderfreunde.org)

Ansprechpartnerin: Dr.<sup>in</sup> Katrin Allmayer, MA

[www.schulsozialarbeit-ktn.at](http://www.schulsozialarbeit-ktn.at)

*Angebote zum Thema:*

- Einzelfallhilfe: Beratung, Begleitung, Unterstützung
- Klassen- und Gruppenarbeit: Stärkung der Klassengemeinschaft, Förderung der sozialen Kompetenzen, Gewalt- und Mobbingprävention

**Pädagogische Hochschule Kärnten – Institut für Schulentwicklung und Führung**

Kaufmannngasse 8, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/508 508-402

E-Mail: [sabine.oberzaucher-riepl@ph-kaernten.ac.at](mailto:sabine.oberzaucher-riepl@ph-kaernten.ac.at)

<http://supervision.ph-kaernten.ac.at/>

*Angebote zum Thema:*

- Einzelsupervision und Coaching sowie Teamsupervision zu Unterricht und Unterrichtsentwicklung, Konflikten, Teamentwicklung, Schulentwicklung
- Verzeichnis der Supervisoren, Supervisorinnen auf der Website

**pro mente Kinder-Jugend-Familie**

Villacher Str. 161, 9020 Klagenfurt

Tel.: 0463/55112

E-Mail: [office@promente-kijufa.at](mailto:office@promente-kijufa.at)

[www.promente-kijufa.at](http://www.promente-kijufa.at)

*Angebote zum Thema:*

- Kriseninterventionszentren in Klagenfurt und in Spittal/Drau: Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche von 4 bis 18 Jahren
- Prävention & Gesundheitsförderung: Jugend- und Beratungszentrum Youth Point

**Niederösterreich**

**Auftrieb – Jugendberatungsstelle**

Engelbrechtgasse 2, 2700 Wiener Neustadt

Tel.: 02622/27777

E-Mail: [beratung@auftrieb.co.at](mailto:beratung@auftrieb.co.at)

<http://auftrieb.co.at>

*Angebote zum Thema:*

- Beratung für Jugendliche zwischen 12 und 25 Jahren
- Schulsozialarbeit

**Institut KO.M.M. – Verein zur Förderung der sozialen Weiterentwicklung**

Kremser Landstraße 14 EG, B03-B04,

3100 St. Pölten

Tel.: 02742/22 939

E-Mail: [office@institutkomm.at](mailto:office@institutkomm.at)

[www.institutkomm.at](http://www.institutkomm.at)

*Angebote zum Thema:*

- Schulsozialarbeit
- Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler bei Schulproblemen, Konflikten mit Mitschülern/Mitschülerinnen und/oder Lehrkräften, persönlichen Problemen
- Beratung und Unterstützung von Lehrkräften
- Angebote im Bereich Mediation und Konfliktlösung

**Beratungszentrum KOMPASS – KPH Wien/Krems**

Dr. Gschmeidlerstr. 28, 3500 Krems

Tel.: 0676/6732814

E-Mail: [katharina.hanyka@kphvie.ac.at](mailto:katharina.hanyka@kphvie.ac.at)

<https://kphvie.ac.at/schulen-beraten/gesundheitsfoerderung-und-berufszufriedenheit-kompass.html>

Ansprechpartnerin: Katharina Hanyka, BEd MSc MSc

*Angebote zum Thema:*

- Supervision/Coaching
- Schulentwicklungsbegleitung mit Fokus Gesundheit

### **Jugendinitiative Triestingtal: @school4U**

Leobersdorferstr. 42, 2560 Berndorf

Tel.: 0699/10814018

E-Mail: [info@jugendinitiative.net](mailto:info@jugendinitiative.net)

[www.jugendinitiative.net](http://www.jugendinitiative.net)

#### *Angebote zum Thema:*

- Schulsozialarbeit
- Workshops für Schüler:innen ab der 5. Schulstufe
- Projekte

### **Bildungsdirektion für Niederösterreich – Schulpsychologie**

Rennbahnstr. 29, 3109 St. Pölten

Tel.: 02742/280-4701

E-Mail: [beate.wais@bildung-noe.gv.at](mailto:beate.wais@bildung-noe.gv.at)

[www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html](http://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html)

Ansprechpartnerin: HR<sup>in</sup> Mag. Beate Wais

#### *Angebote zum Thema:*

Beratung und Hilfe bei

- Lernproblemen
- Schul- und Bildungsberatung
- persönlichen Konflikten mit Schülerinnen/Schülern, Eltern, Lehrerinnen und Lehrern
- Prüfungs- und Schulangst
- Verhaltensproblemen
- Maßnahmen zur Verbesserung des Schulklimas

### **Hilfswerk NÖ – Schulsozialarbeit**

Ferstlergasse 4, 3100 St. Pölten

Tel.: 05 9249

E-Mail: [service@noe.hilfswerk.at](mailto:service@noe.hilfswerk.at)

[www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html](http://www.bildung-noe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie0.html)

#### *Angebote zum Thema:*

- Einzel-, Klassen- und Gruppengespräche
- Konfliktregelung
- Workshops und Projekte in der Klasse
- Elternarbeit
- Info- und Beratungsgespräche mit Lehrerinnen und Lehrern

### **Tender – Verein für Jugendarbeit:**

#### **POOL Schulsozialarbeit**

Eisentorgasse 5, 2340 Mödling

Tel.: 0699/10556653

E-Mail: [office@vereintender.at](mailto:office@vereintender.at)

<http://pool.vereintender.at/home/>

#### *Angebote zum Thema:*

- Beratungsgespräche
- Arbeit mit Gruppen
- Workshops
- Elternarbeit
- Einzelfallhilfe

### **YOUNG – Soziale Arbeit im Bildungsbereich**

Radetzkystr. 1/1, 3100 St. Pölten

Tel.: 02742/213 03

E-Mail: [office@young.or.at](mailto:office@young.or.at)

[www.young.or.at](http://www.young.or.at)

#### *Angebote zum Thema:*

- Schulsozialarbeit „x-point“ an mehreren Schulstandorten in NÖ
- Beratung und Einzelfallhilfen für Schüler und Schülerinnen bei Themen wie Ängsten, Schul- und Lernproblemen, Freundschaftsthemen
- Konfliktmoderation und Krisenintervention
- Gruppenarbeit und Klassenprojekte
- Schwerpunkt Gesundheitsförderung (Übungen & Material zu verschiedenen Themen u.a. Stressprävention, Entspannungstechniken, Zeitmanagement))

## **Oberösterreich**

### **Bildungsdirektion für Oberösterreich – Schulpsychologie/Bildungsberatung**

Sonnensteinstraße 20, 4040 Linz

Tel.: 0732/7071-2311

E-Mail: [schulpsychologie@bildung-ooe.gv.at](mailto:schulpsychologie@bildung-ooe.gv.at)

[www.bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie.html](http://www.bildung-ooe.gv.at/Schule-und-Unterricht/Schulpsychologie.html)

Ansprechpartnerin:

Mag.<sup>a</sup> Katharina Renner-Spitzbart

#### *Angebote zum Thema:*

- Supervision für Lehrerinnen und Lehrer, Gesprächsmoderation
- Mediationsgespräche, Klassenkonferenzen, Beratungen, Krisenintervention
- Lösungs- und ressourcenorientierte Beratung
- Fortbildung für Lehrerinnen und Lehrer
- Schullaufbahnberatung und Berufsorientierung

**pro mente Oberösterreich. Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit**

Lonstorferplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732/6996

E-Mail: [kontakt@promenteooe.at](mailto:kontakt@promenteooe.at)

[www.pmooe.at](http://www.pmooe.at)

*Angebote zum Thema:*

- Kriseninterventionszentrum  
([www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at))
- Psychosozialer Notdienst
- Niederschwellige Angebote für Jugendliche
- Psychosoziale Beratungsstellen

**SuSa Schulsozialarbeit der Kinder- und Jugendhilfe OÖ**

Amt der OÖ. Landesregierung

Bahnhofplatz 1, 4020 Linz

Tel.: 0732-7720/15200

E-Mail: [kjh.post@ooe.gv.at](mailto:kjh.post@ooe.gv.at)

[www.kinder-jugendhilfe-ooe.at](http://www.kinder-jugendhilfe-ooe.at)

Kontaktaufnahme: über die Bezirkshauptmannschaft, Arbeitsgruppe Jugendwohlfahrt

*Angebote zum Thema:*

- Präventive soziale Dienste
- Aktuelle Liste aller SuSa-Schulen im Internet
- Unterstützung für Kinder in belastenden Familiensituationen
- Beratung und Unterstützung für Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte

**Beratungszentrum für Schulentwicklung, Supervision und Teamentwicklung der privaten PH der Diözese Linz**

Salesianumweg 3, 4020 Linz

Tel.: 0732-772666-4600

E-Mail: [beratung@ph-linz.at](mailto:beratung@ph-linz.at)

[www.phdl.at/studium/beratung](http://www.phdl.at/studium/beratung)

*Angebote zum Thema:*

- Online-Beratung
- Angebote für Lehrer:innen, Schulleitungen
- Angebote für Junglehrer:innen in der Induktionsphase
- Supervision, Einzelcoaching

**Salzburg**

**pro mente Salzburg – Kinderseelenhilfe**

Südtiroler Platz 1 1/1, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/880524-123

E-Mail:

[kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at](mailto:kinder-jugend-seelenhilfe@promentesalzburg.at)

[www.kinderseelenhilfe.at](http://www.kinderseelenhilfe.at)

*Angebote zum Thema:*

- Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Ambulanz für Lernstörungen (AfL)
- Jugendcoaching
- Kinder-Jugend-Seelenhilfe
- Verrückt? Na und!“ – Workshops für Jugendliche ab 14 Jahren

**Beratungszentrum zeit.raum für Lehrerinnen und Lehrer**

Akademiestr. 23/2, 5020 Salzburg

Tel.: 0650/247 1014

E-Mail: [zeit.raum@salzburg.at](mailto:zeit.raum@salzburg.at)

<https://bildung-sbg.gv.at/service/lehrer-innengesundheit-land/beratungszentrum-zeit-raum.html>

*Angebote zum Thema:*

- Beratung und Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer
- Supervision
- Coaching
- Krisenintervention
- Mediation

**Bildungsdirektion für Salzburg – Schulpsychologie/Bildungsberatung**

Mozartplatz 8–10, 5020 Salzburg

Tel.: 0662/ 8083-5002

E-Mail: [helene.humer@bildung-sbg.gv.at](mailto:helene.humer@bildung-sbg.gv.at)

<https://bildung-sbg.gv.at/service/schulpsychologie/schulpsychologie.html>

Ansprechpartnerin: HR<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Helene Humer

*Angebote zum Thema:*

- Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei
- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
  - Konzentrationsschwierigkeiten
  - persönlichen Problemen und Krisen
  - Motivations- und Verhaltensproblemen
  - Beziehungsproblemen



### **Verein Spektrum: JETZT – Soziale Arbeit an der Schule**

Schumacherstraße 20, 5020 Salzburg  
Tel.: 0662/434216  
E-Mail: [jetzt@spektrum.at](mailto:jetzt@spektrum.at)  
[www.spektrum.at/jetzt](http://www.spektrum.at/jetzt)

#### *Angebote zum Thema:*

- Projekte
- Workshops z.B. zu den Themen Beziehungen, Teambuilding
- Einzel- und Gruppenberatung

### **Steiermark**

#### **ISOP – Innovative Sozialprojekte:**

##### **Schulsozialarbeit**

Dreihackengasse 4-6, 8020 Graz  
Tel.: 0699/14600006  
E-Mail: [sandra.jensen@isop.at](mailto:sandra.jensen@isop.at)  
[www.isop.at](http://www.isop.at)

Ansprechpartner: Mag.<sup>a</sup> Sandra Jensen, Bakk. phil.

#### *Angebote zum Thema:*

- Beratung für Schülerinnen/Schüler, Lehrerinnen/Lehrer und Eltern
- Krisenintervention

#### **Bildungsdirektion für Steiermark – Schulpsychologie**

Körblergasse 23, 8011 Graz  
Tel.: 0316/345-199  
E-Mail: [josef.zollneritsch@lsr-stmk.gv.at](mailto:josef.zollneritsch@lsr-stmk.gv.at)  
<https://www.bildung-stmk.gv.at>

Ansprechpartner: HR Dr. Josef Zollneritsch

#### *Angebote zum Thema:*

- Diagnose, Beratung, Krisenintervention, kurzzeittherapeutische Maßnahmen
- Moderation von Konfliktgesprächen
- Fortbildung für Eltern, Lehrerinnen und Lehrer
- ARGE schul:support – Kooperationsprojekt zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Engagement von Lehrerinnen und Lehrern

#### **BfP – Beratung für Pädagog:innen Steiermark**

Johann-Fux-Gasse 13, 8020 Graz  
Tel.: 0316/717394  
E-Mail: [bfp@bfp-stmk.at](mailto:bfp@bfp-stmk.at)  
<https://bfp-stmk.at>

#### *Angebote zum Thema:*

- Beratung, Coaching und Supervision für Lehrerinnen und Lehrer
- Fortbildungsangebote und Workshops zur Stressprävention und Burnoutprophylaxe

### **sozKom**

Krottendorf 161, 8564 Krottendorf-Gaisfeld  
Tel.: 03143/20572  
E-Mail: [mail@sozkom.at](mailto:mail@sozkom.at)  
[www.sozkom.at](http://www.sozkom.at)

#### *Angebote zum Thema:*

- Vermittlung von Lernstrategien für Schülerinnen und Schüler
- Erstellen von Lernplänen sowie Hilfe beim Zeitmanagement
- Coaching und Supervision
- Psychotherapie

#### **Schulsozialarbeit Steiermark – Caritas Steiermark**

Mariengasse 24, 8020 Graz  
Tel.: 0676/88015248  
E-Mail: [office@caritas-steiermark.at](mailto:office@caritas-steiermark.at)  
[www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/kinder-jugendliche/familienleben/schulsozialarbeit](http://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/kinder-jugendliche/familienleben/schulsozialarbeit)

#### *Angebote zum Thema:*

- Information und Beratung für Schülerinnen und Schüler
- Workshops für Schulklassen
- Information und Beratung für Eltern und Erziehungsberechtigte

### **Tirol**

#### **Erziehungsberatung des Landes Tirol**

Anichstr. 40, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/5082972  
E-Mail: [erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at](mailto:erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at)  
[www.tirol.gv.at/erziehungsberatung/](http://www.tirol.gv.at/erziehungsberatung/)

#### *Angebote zum Thema:*

- Information und Beratung für Eltern, Erziehungsberechtigte, Lehrerinnen/Lehrer und andere Multiplikatorinnen/Multiplikatoren
- Workshops und Vorträge

**Bildungsdirektion für Tirol, Schulpsychologie –  
Bildungsberatung**

Südtiroler Platz 10-12/5. Stock, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0512/9012-9262

E-Mail: [schulpsy@bildung-tirol.gv.at](mailto:schulpsy@bildung-tirol.gv.at)  
<https://bildung-tirol.gv.at/service/schulpsychologie>  
Ansprechpartner: HRin Dr.in Brigitte Thöny

*Angebote zum Thema:*

- Beratung und Unterstützung bei Lernproblemen, Konflikten in der Schule, persönlichen Krisen
- Beratung und Supervision für Lehrerinnen und Lehrer
- Leitfaden für Krisenintervention an Schulen unter: <http://krisenintervention.tsn.at>
- Beratungsstellen in den Bezirken

**SCHUSO – Schulsozialarbeit in Tirol  
Tiroler Kinder und Jugend GmbH**

Museumstr. 11, 6020 Innsbruck  
Tel.: 0699/14059270

E-Mail: [tirol@schuso.at](mailto:tirol@schuso.at)  
[www.kinder-jugend.tirol/praevention/schuso](http://www.kinder-jugend.tirol/praevention/schuso)

*Angebote zum Thema:*

- Präventionsarbeit
- Soziale Gruppenarbeit
- Mitgestaltung des Schulalltags
- Intervention

**Vorarlberg**

**AKS – Kinderdienste**

Rheinstr. 61, 6900 Bregenz  
Tel.: 05574/202-5413

E-Mail: [gesundheit@aks.or.at](mailto:gesundheit@aks.or.at)  
[www.aks.or.at/kinderdienste](http://www.aks.or.at/kinderdienste)

*Angebote zum Thema:*

- Psychologische Beratung und Therapie für Kinder und deren Eltern
- Verschiedene Therapieformen z.B. Physiotherapie, Ergotherapie

**Institut für Sozialdienste IfS –  
Schulsozialarbeit**

Geschäftsführung IfS: Interpark FOCUS 40,  
6832 Röthis  
Tel.: 05 1755-500

E-Mail: [schulsozialarbeit@ifs.at](mailto:schulsozialarbeit@ifs.at)  
[www.ifs.at/schulsozialarbeit.html](http://www.ifs.at/schulsozialarbeit.html)

*Angebote zum Thema:*

- Beratung und Unterstützung für Schülerinnen und Schüler bei Schul- und Lernproblemen, Konflikten mit Mitschülern, Mitschülerinnen, Lehrkräften und Erziehungsberechtigten, persönlichen Krisen
- Unterstützung für Lehrerinnen und Lehrer durch Entlastungsgespräche, bei Gesprächen mit Erziehungsberechtigten, bei der Verbesserung des Klassenklimas
- Beratung von Erziehungsberechtigten bei Schulproblemen der Kinder, Erziehungsschwierigkeiten

**Bildungsdirektion für Vorarlberg – Schul-  
psychologie/Bildungsberatung**

Römerstr. 1–3, 3. OG, 6900 Bregenz  
Tel.: 05574/4960-211

E-Mail: [schulpsychologie@bildung.gv.at](mailto:schulpsychologie@bildung.gv.at)  
<https://www.bildung-vbg.gv.at/service/schulpsychologie.html>

Ansprechpartnerin: MMag. Sabine Ammann

*Angebote zum Thema:*

- Beratung und Erarbeitung von Problemlösungen bei
- Lern- und Leistungsschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten
- persönlichen Problemen und Krisen
- Motivations- und Verhaltensproblemen
- Beziehungsproblemen

**Schulsozialarbeit Zick Zack – AQUA Mühle  
Vorarlberg GmbH**

Schlachthausstr. 7c, 6850 Dornbirn  
Rathausgasse 12, 6700 Bludenz  
Tel.: 0699/15159618

E-Mail: [bertram.seewald@aqua-soziales.com](mailto:bertram.seewald@aqua-soziales.com)  
<https://aquamuehle.at/bildung-beratung/schulsozialarbeit-zick-zack/>

Ansprechpartnerin: Bertram Seewald

*Angebote zum Thema:*

- Einzelberatung und Betreuung
- Eltern- und Erziehungsberatung
- soziale Gruppenarbeit
- Familienberatung



## Wien

### **F.E.M. Klinik Floridsdorf**

Brünner Str. 68/A3/Top14, 1210 Wien  
Tel.: 01/27700-5600  
E-Mail: [kfl.fem@gesundheitsverbund.at](mailto:kfl.fem@gesundheitsverbund.at)  
[www.fem.at](http://www.fem.at)

#### *Angebote zum Thema:*

→ Workshops zum Thema „Stress, Entspannung und Schlaf“ für Schulklassen

### **F.E.M. Klinik Favoriten**

Kaiser Franz Josef-Spital SMZ Süd  
Kundratstr. 3, 1110 Wien  
Tel: 01/60191-5201  
E-Mail: [kfn.femsued@gesundheitsverbund.at](mailto:kfn.femsued@gesundheitsverbund.at)  
[www.fem.at](http://www.fem.at)

#### *Angebote zum Thema:*

→ Workshops zum Thema „Stress“ für Schulklassen

### **MAG 11 Amt für Jugend und Familie**

Rüdengasse 11, A-1030 Wien  
Tel: 01/4000-8011  
E-Mail: [service@ma11.wien.gv.at](mailto:service@ma11.wien.gv.at)  
[www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/](http://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/)

#### *Angebote zum Thema:*

→ Beratung und Information  
→ Vermittlung weiterführender Beratungs- und Betreuungsangebote  
→ Krisenhilfe und Stressbewältigung

### **M.E.N. Klinik Favoriten**

Kundratstr. 3, 1110 Wien  
Tel: 01/60191-5454  
E-Mail: [kfn.men@gesundheitsverbund.at](mailto:kfn.men@gesundheitsverbund.at)  
[www.men-center.at](http://www.men-center.at)

#### *Angebote zum Thema:*

→ Workshops zum Thema „Stress, lass nach“ für Schulklassen

## **Bildungsdirektion für Wien – Schulpsychologie**

Wipplingerstrasse 28, 1010 Wien  
Tel.: 01/525 25-77501  
E-Mail: [juergen.bell@bildung-wien.gv.at](mailto:juergen.bell@bildung-wien.gv.at)  
[www.bildung-wien.gv.at/service/Schulpsychologie.html](http://www.bildung-wien.gv.at/service/Schulpsychologie.html)

Ansprechpartnerin: HR Mag. Jürgen Bell

#### *Angebote zum Thema:*

→ Psychologische Diagnose  
→ Psychologische Behandlung und Beratung  
→ Krisenintervention  
→ Arbeit mit Gruppen  
→ Coaching und Supervision

## Interessante Websites

### Stressinfos:

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/> – Stress und wie er wirkt, Informationen zum Thema von dem Linzer Psychologieprofessor Werner Stangl inkl. online-Stresstest.

[www.feelok.at](http://www.feelok.at) - Dieses internetbasierte Computerprogramm bietet Wissenswertes, Tipps, Diskussionsforen, Spiele und Tests für Jugendliche und Lehrer/innen u.a. zum Thema Stress.

[www.gesundheit.gv.at/leben/stress/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/inhalt) – Informationen zum Thema Stress am öffentlichen Gesundheitssportal Österreichs

[www.gesundheit.gv.at/leben/stress/entspannt-bleiben](http://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/entspannt-bleiben) – Übersicht an Entspannungsmethoden

[www.schulpsychologie.at](http://www.schulpsychologie.at) – Website der Schulpsychologie-Bildungsberatung, gibt neben einem Überblick über die Beratungsstellen in den einzelnen Bundesländern eine Einführung in aktuelle psychologische Themen.

[www.stressnostress.ch](http://www.stressnostress.ch) – Stressabbau und Stressprävention am Arbeitsplatz. Website des Schweizer Staatssekretariats für Wirtschaft, der Schweizer Unfallversicherungsanstalt und der Gesundheitsförderung Schweiz

[www.stress-ratgeber.de](http://www.stress-ratgeber.de) – Informationen zu Stress, Stressentstehung und Stressvermeidung vom Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

<https://wohlfuehl-pool.at> – Plattform für psychosoziale Gesundheit von jungen Menschen

### HINWEIS

Weiterführende Linktipps gibt es im online-Schwerpunkt unter: [www.give.or.at/angebote/themen/stress/](http://www.give.or.at/angebote/themen/stress/)  
Außerdem finden Sie Informationen zu Literatur und Materialien sowie unterstützenden Organisationen online unter [www.give.or.at](http://www.give.or.at).



*Servicestelle für  
Gesundheitsförderung an  
Österreichs Schulen*

*give*

© give – Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen  
Wiedner Hauptstr. 32 • 1040 Wien  
Tel. 01-58 900-372  
info@give.or.at • www.give.or.at