



NoT  
STRESSED

**TOOLKIT**

“Was?! Ich bin nicht gestresst!”

## TITEL:

Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!"

## PROJEKT:

"Was?! Ich bin nicht gestresst!" wird von JUGEND für Europa, der deutschen Nationalagentur für das Programm Erasmus+ Jugend, finanziert.

## Projektpartner:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Deutschland
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Kroatien
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbien
- LINK DMT SRL, Italien
- Out of the Box International, Belgien
- Learning Wizard d.o.o., Kroatien

## HERAUSGEBER\*INNEN:

- Association for improvement of modern living skills "Realization", Kroatien
- CENTAR ZA NEFORMALNO OBRAZOVANJE I CELOZIVOTNO UCENJE UDRUZENJE, Serbien

## REDAKTEUR\*INNEN:

Berna Xhemajli; Danijela Matorcevic

## AUTOR\*INNEN:

Ivana Car;  
Berna Xhemajli;  
Natalia Seriakova;  
Jelena Ilić;  
Danijela Matorcevic;  
Marko Paunović;  
Čedo Velašević

## DESIGN GRAFICO:

Nikola Radovanović

## ÜBERSETZT AUS DEM ENGLISCHEN:

Anna Metrina, Karmen-Emily Floren

2022



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
ZUSAMMENFASSUNG DES PROJEKTS .....	1
EINFÜHRUNG UND STRUKTUR DES TOOLKITS.....	3
TEIL 1: KONZEPTE UND EMPFEHLUNGEN .....	4
1.1. Besonderheiten der Organisation lokaler Workshops mit benachteiligten Jugendlichen zum Thema Stress und Ängste.....	5
1.2. Empfehlungen für Jugendarbeiter*innen, die mit jungen Menschen arbeiten, zur Entwicklung von Stressbewältigungsmechanismen .....	12
TEIL 2: WORKSHOPS.....	14
2.1. Erkennung von Stress und Stressoren .....	15
2.2. Kreislauf der Emotionen .....	18
2.3. Entspannungstechniken.....	21
2.4. Negative Gedanken über Sorgen .....	24
2.5. Achtsamkeit .....	27
2.6. Einen persönlichen "Entspannungsplan" erstellen .....	30
2.7. Fähigkeiten zur Problemlösung .....	33
2.8. Akzeptanz.....	36
2.9. Der Kreislauf des Lebens.....	39
2.10. Höre auf dich selbst .....	42
2.11. Jeder ist ein Klangmacher .....	45
2.12. Stressabbau durch Musik.....	47
2.13. Fotografie versus Stressoren .....	50
2.14. Fotografie als Entspannungstechnik.....	53
2.15. Fotografie zur Stressprävention bei Jugendlichen .....	56
Referenzen .....	59



NoT

STRESSED

## ZUSAMMENFASSUNG DES PROJEKTS

Junge Menschen haben heutzutage viel mehr mit Stress zu kämpfen als frühere junge Generationen. Aus allgemeinen Statistiken weltweit geht hervor, dass junge Menschen im Vergleich zu Erwachsenen häufiger unter Stress leiden. Das liegt an verschiedenen Problemen wie Konflikten unter Gleichaltrigen, Mobbing in Bildungseinrichtungen, finanziellen Situationen, beruflicher Orientierung, die ihre Zukunft und ihr Einkommen bestimmen, um nur ein paar zu nennen. Mit der Covid-19-Pandemie, die unser Leben schon seit geraumer Zeit begleitet, haben sich die Sorgen um die psychische Gesundheit noch verstärkt.

"Die psychosozialen Auswirkungen von COVID-19 betreffen junge Menschen überproportional stark. Zu den unmittelbaren und langfristigen Faktoren, durch die junge Menschen betroffen sind, gehören soziale Isolation, Veränderungen bei der Bereitstellung von therapeutischen Diensten und der fast vollständige Verlust aller strukturierten Tätigkeiten (Schule, Arbeit und Ausbildung) in dieser Bevölkerungsgruppe.<sup>1</sup>"

"Aufgrund der COVID-19-bedingten Schulschließungen und sozialen Distanzierungsmaßnahmen sind Millionen von Kindern zu Hause eingeschlossen worden. Obwohl Familien, Gemeinden und Schulen versucht haben, sich anzupassen, manchmal mit Erfolg, wurden viele Kinder und Jugendliche strukturierter Unterstützung beraubt, sind in dysfunktionalen Familienverhältnissen gefangen und verlassen sich weitgehend auf Peer-Beziehungen durch die unbeaufsichtigte Nutzung sozialer Medien.<sup>2</sup>"

In einer Zeit, in der soziale Netzwerke die Bedeutung von sozialen Kontakten und die Veröffentlichung von Inhalten hervorheben, damit andere die Aktivitäten und die Umgebung sehen können, haben Jugendliche noch mehr das Bedürfnis, dazuzugehören und einbezogen zu werden. Die Zeit, die sie in sozialen Netzwerken verbringen, ermöglicht es ihnen außerdem, mehr vom Leben der anderen zu sehen und sich unbewusst mit ihrem eigenen Leben und ihren Leistungen zu vergleichen.

Unsere Bedenken sind für die verschiedenen Ebenen der Jugendarbeit und die jeweiligen Stressfaktoren relevant - sowohl für die Jugendlichen als auch für die Jugendbetreuer auf allen Ebenen der Jugendarbeit - lokal, national, europäisch und international -, da die Pandemie die Art und Weise, wie Jugendarbeit und der Umgang mit Jugendlichen heutzutage organisiert werden, erheblich beeinflusst. Daher ist es dringend erforderlich, diese Problematiken zu thematisieren und die Jugendbetreuer in Europa zu mobilisieren, damit sie zur Förderung der psychischen Gesundheit junger Menschen beitragen. Dies kann durch die Befähigung sowohl junger Menschen, die mit Stress zu kämpfen haben, als auch von Jugendbetreuern, die sich mit diesen Themen und Zielgruppen befassen, erreicht werden. Dieses Projekt zielt darauf ab, die genannten Themen durch die Befähigung von benachteiligten Jugendlichen und Jugendbetreuern zu bearbeiten, indem einschlägige Bildungsmaterialien erstellt und qualitativ hochwertige strategische Partnerschaften zwischen europäischen Ländern entwickelt werden.

---

<sup>1</sup> Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84

<sup>2</sup> Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>

#### Projektziele:

- Befähigung von Jugendbetreuern zur Prävention und Bewältigung von Stress bei marginalisierten Jugendlichen durch die Entwicklung eines inspirierenden und innovativen Lehrplans, LTTA und des Online-Kurses für die Ausbildung von Jugendbetreuern.
- Befähigung benachteiligter Jugendlicher zu Bewältigungsmechanismen und zum Umgang mit Stress und Ängsten durch ein innovatives Toolkit mit multidisziplinärem Ansatz und Workshops für die Begünstigten. Austausch bewährter Praktiken und Weiterentwicklung einer qualitativ hochwertigen strategischen Partnerschaft zwischen Partnern aus 5 europäischen Ländern mit unterschiedlichen Realitäten im Hinblick auf Stressbewältigung und -prävention bei Jugendlichen.

#### Die Projektaktivitäten sind:

- A1 - Projektleitung
- M1 - Kick-off Projekttreffen
- O1 - Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - Toolkit für Jugendbetreuer zur Durchführung verschiedener Workshops mit benachteiligten Jugendlichen zum Thema Stressprävention und -management; mit einem multidisziplinären Ansatz zum Thema.
- M2 - Zweite Projektsitzung
- O2-Lehrplan "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - Curriculum zur Befähigung aktueller und zukünftiger Jugendbetreuer, benachteiligte Jugendliche in der Stressprävention und -bewältigung weiterzubilden, zu betreuen und zu unterstützen sowie mit ihrem eigenen Stress in der Jugendarbeit umzugehen, die sie leisten.
- M3 - Dritte Projektsitzung
- O3 E-Learning-Kurs "Was?! Ich bin nicht gestresst!" - ein innovatives und aktuelles digitales Tool / Online-Kurs für relevante Themen und mit Werkzeugen für die Prävention und das Management von Stress, der heutzutage in alltäglichen Face-to-Face- und Online-Situationen unter Jugendlichen und in der Jugendarbeit auftritt.
- C1 - LTTA - Ausbildung von Ausbildern in der Jugendarbeit zur Stressbewältigung bei benachteiligten Jugendlichen
- E1, E2, E3, E4, E5 - Offene Konferenzen in RS, IT, HR, DE, BE
- M4 - Abschließende Evaluierungssitzung

#### Partner:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Deutschland
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Kroatien
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbien
- LINK DMT s.r.l., Italien
- Out of the Box International, Belgien
- Learning Wizard d.o.o., Kroatien

## EINFÜHRUNG UND STRUKTUR DES TOOLKITS

Dieses Toolkit "Was?! Ich bin nicht gestresst!" erklärt grundlegende stressbezogene Konzepte und kombiniert verschiedene Entspannungstechniken. Es kann für Jugendbetreuer hilfreich sein, die ihren Werkzeugkoffer erweitern und direkt mit Jugendlichen arbeiten möchten.

Dieses Toolkit kombiniert verschiedene Techniken aus den Bereichen Musik, Fotografie, Problemlösung, Emotionen und vielen anderen mit dem Ziel, umfassende Unterstützung bei der Stressbewältigung zu bieten. Die Kombination dieser Techniken und die wissenschaftlichen Erklärungen für ihre Effizienz machen es zu einer wertvollen Ressource für die Arbeit mit Jugendlichen. Die im Toolkit beschriebenen Techniken können sowohl bei Jugendlichen, die derzeit mit Stress zu kämpfen haben, als auch im Rahmen von Präventions- und persönlichen Entwicklungsmaßnahmen eingesetzt werden.

Das Toolkit besteht aus zwei Hauptteilen. Der erste Teil des Toolkits ist darauf ausgerichtet, einen detaillierten Einblick in die Konzepte von Stress zu geben. Dieser Teil enthält grundlegende Informationen über die Reaktionen bei Stress, seine Symptome, den physiologischen Hintergrund von Stress, die Auswirkungen von Stress und seine adaptiven Funktionen. Darüber hinaus bietet dieser Teil Informationen über die Auswirkungen des Covid-19 auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen sowie über zusätzliche Schwierigkeiten, denen Jugendliche begegnen. Am Ende des ersten Teils finden sich nützliche Empfehlungen für die Durchführung lokaler Workshops für Jugendliche mit geringeren Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Angst. Der zweite Teil des Toolkits besteht aus 15 Workshops, die in der Jugendarbeit eingesetzt werden können. Jede Workshop-Beschreibung enthält eine detaillierte Beschreibung der Aktivitäten sowie vorgeschlagene Hilfsmaterialien für die Durchführung. Die Materialien können besonders hervorgehoben werden, so dass die Jugendbetreuer zusätzliche Informationen zu den in den Workshops verwendeten Techniken finden können. Die verwendeten Techniken sind speziell darauf ausgerichtet, die unangenehmen Stresssymptome zu reduzieren und Entspannung und konstruktive Stressbewältigung zu fördern. Die Workshops behandeln die Themen Erkennen von Stressoren, Emotionen, Entspannungstechniken, negative Gedanken über Sorgen, Achtsamkeit, Problemlösungsfähigkeiten, Lebenszufriedenheit und Stressabbau durch Musik und Fotografie.

Schließlich hoffen wir, dass dieses Handbuch die Arbeit der Jugendorganisationen bereichert und als Katalysator für den Austausch von Wissen und Praktiken zur Stressbewältigung dient. Wir hoffen, dass es den Jugendbetreuern helfen wird, junge Menschen zu ermutigen, über den Tellerrand hinauszuschauen, die Initiative zu ergreifen und ihre Lebenszufriedenheit zu verbessern, sowie Inspiration für Wachstum und persönliche Entwicklung zu geben.

Die Autor\*innen



TEIL 1: KONZEPTE UND EMPFEHLUNGEN



NoT  
STRESSED



## 1.1. Besonderheiten der Organisation lokaler Workshops mit benachteiligten Jugendlichen zum Thema Stress und Ängste

### Die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf junge Menschen

Während der ersten Welle der Pandemie waren die sozialen Kontakte im wirklichen Leben stark eingeschränkt und von der Angst geprägt, zu erkranken oder die Krankheit auf andere Menschen zu übertragen. Da soziale Kontakte für viele Menschen einen wichtigen Stressabbau darstellen und für die Aufrechterhaltung einer guten psychischen Gesundheit wichtig sind, forderte die Tatsache, dass sie nicht in der Lage waren, andere Menschen zu sehen, ohne Angst vor den möglichen Folgen der Interaktion zu haben, weltweit einen hohen Tribut für die psychische Gesundheit. Nach Angaben der WHO ist die Prävalenz psychischer Probleme infolge der COVID-19-Pandemie weltweit um 25 % gestiegen. Die Erschöpfung, die mit der globalen Pandemie einhergeht, wird als Pandemie-Müdigkeit bezeichnet und ist eine natürliche Reaktion auf eine langanhaltende Gesundheitskrise. Sie ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Motivation, Gesundheitsvorkehrungen zu befolgen oder diese rigide zu befolgen, durch Müdigkeit und niedrige Energie, Informationsüberflutung sowie Gefühle der Ineffizienz, Reizbarkeit und ein allgemeines Stimmungstief<sup>3</sup>.

Eltern und Expert\*innen waren gleichermaßen besorgt über die nachteiligen Auswirkungen, die die pandemiebedingten Einschränkungen für Kinder und Jugendliche haben könnten. Jugendliche sind bereits gefährdet, psychische Probleme zu entwickeln, denn 50 % aller lebenslangen psychischen Erkrankungen beginnen im Alter von 14 Jahren und 75 % im Alter von 24 Jahren<sup>4</sup>. Die Ängste junger Menschen drehen sich oft darum, wie sie von anderen, insbesondere von Gleichaltrigen, wahrgenommen werden, sowie um Sorgen über schulische Leistungen, die Wahl des Lebensweges und das Lernen, sich in der Welt zurechtzufinden. UNICEF (2020) hat berichtet, dass COVID-19 erhebliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Jugendlichen und Heranwachsenden hat.<sup>5</sup>

Durch die eingeschränkten sozialen Kontakte fühlen sich viele Jugendliche isoliert, einsam und frustriert. Manche Menschen beschuldigten Jugendliche, die sich weiterhin Kontakt zu anderen Personen pflegten, die Krankheit auf ihre älteren Familienmitglieder zu übertragen. Jugendliche, die ihr Bedürfnis nach Kontakten mit Gleichaltrigen befriedigten, hatten möglicherweise große Angst, unwissentlich Menschen anzustecken, die ihnen wichtig waren. Mit der Schließung von Schulen und dem abrupten Übergang zum Online-Unterricht hatten viele Schüler\*innen das Gefühl, nicht die nötige Bildung zu erhalten, und die Methoden des Online-Unterrichts waren oft nicht optimal, da sie mit technischen Schwierigkeiten behaftet waren oder unethische Überwachungsmethoden zum Schutz vor akademischer Unehrlichkeit einsetzten. Jugendliche, die in gewalttätigen Haushalten leben, haben mit der Schließung von Schulen und anderen außerschulischen Aktivitäten möglicherweise wertvolle Zufluchtsorte verloren.

---

<sup>3</sup> WHO. (2022, March 2nd). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

<sup>4</sup> Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.

<sup>5</sup> UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>

Die wirtschaftlichen Auswirkungen der Pandemie können dazu führen, dass Jugendliche, die in den Arbeitsmarkt eintreten, weniger Beschäftigungsmöglichkeiten haben und viele Arbeitsplätze könnten ein geringeres Einkommen bieten. Darüber hinaus könnten die Jugendlichen von heute in einer Welt aufwachsen, in der sie einen Großteil der langfristigen Folgen der Pandemie und der damit verbundenen Krisen zu tragen haben werden.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, die heutige Jugend zu befähigen, Stress und Ängste effizient zu bewältigen, damit sie sich den vor ihnen liegenden Herausforderungen konstruktiv stellen kann.

Diese Herausforderungen können für Jugendliche, die auf unterschiedliche Weise benachteiligt sind, eine zusätzliche Schwierigkeit darstellen. Junge Menschen mit einem niedrigeren sozioökonomischen Status, die in ländlichen Gebieten leben, die von Obdach- oder Arbeitslosigkeit betroffen sind, die mit einer Behinderung leben oder einer ethnischen, geschlechtlichen oder sexuellen Minderheit angehören oder von Rassismus betroffen sind, sind besonderen zusätzlichen Belastungen ausgesetzt, die ihre Lebensqualität beeinträchtigen können. Diese Personen sind unter Umständen anfälliger für Stress und verfügen über geringere Fähigkeiten zur Stressbewältigung. Sie sind möglicherweise nicht motiviert, an Programmen zur Entwicklung ihrer Fähigkeiten teilzunehmen oder es fehlt ihnen an Ressourcen, um sich sinnvoll an diesen Programmen zu beteiligen. Daher ist es wichtig, Jugendlichen, die kumulativen Stressfaktoren ausgesetzt sind, zusätzliche Unterstützung zu bieten.

## Konzept von Stress und seine Auswirkungen

Stress ist eine normale allgemeine psychophysiologische Reaktion auf Umweltbedrohungen und auf die Anforderungen, die unsere Umgebung an uns stellt.<sup>6</sup> Er ist die Reaktion, die man erfährt, wenn man mit einem belastenden Ereignis (d. h. einem Stressor) konfrontiert wird. Ein Stressor kann jede Situation sein, die eine Person für wichtig hält, die sie aber nicht zu bewältigen glaubt<sup>7</sup>. Menschen empfinden Stress, wenn sie glauben, dass ihre Fähigkeiten oder Kapazitäten nicht ausreichen, um auf die jeweilige Situation zu reagieren. Bei diesen Situationen handelt es sich häufig um Ereignisse, die in irgendeiner Weise eine Anpassung erfordern, wie große Lebensereignisse, z.B. eine Scheidung oder die Geburt eines Kindes. Auch als positiv empfundene Ereignisse können Stress auslösen, wenn sie eine Anpassung erforderlich machen. Das Erleben von Stress ist jedoch nicht nur an bedeutende Lebensereignisse gebunden, sondern kann auch durch alltägliche Herausforderungen wie eine Prüfung oder Eile ausgelöst werden<sup>8</sup>. Was Menschen als stressig empfinden, ist sehr individuell, denn jeder Mensch hat andere Erfahrungen gemacht, findet andere Dinge wichtig und hat andere Vorstellungen von seinen Fähigkeiten. Man kann nie wissen, wie stressig ein bestimmtes Ereignis für jemanden ist oder ob die Person es überhaupt als stressig empfindet.

Die Stresssymptome erstrecken sich auf den Körper, den Geist, die Gefühle und das Verhalten<sup>9</sup>. Eine Person, die unter Stress leidet, kann feststellen, dass ihr Herz schneller schlägt, dass sie zittert, dass sie vermehrt schwitzt, dass sie ihren Appetit verliert, dass sie schlecht schläft, dass sie müde ist oder dass sie verschiedene Schmerzen im Körper hat. Sie können auch Angst, Furcht, Traurigkeit, Wut,

---

<sup>6</sup> Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company

<sup>7</sup> Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus

<sup>8</sup> Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.

<sup>9</sup> Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.

Reizbarkeit oder Gefühlslosigkeit empfinden. Diese Empfindungen können dazu führen, dass sie ihr Verhalten ändern, was sie oft dazu veranlasst, sich zu isolieren, bestimmte Aktivitäten zu vermeiden oder sich auf riskantes Verhalten wie den Konsum von Drogen einzulassen. Stress wirkt sich auch auf die Psyche aus - viele Menschen, die Stress erleben, bemerken ein Gefühl der Desorientierung oder Derealisation, Gedächtnisprobleme oder die Unfähigkeit, für sich selbst oder andere zu sorgen oder Entscheidungen zu treffen. Diese Symptome machen die sog. Stressreaktion aus<sup>10</sup>.

Die physiologische Stressreaktion umfasst die Aktivierung der so genannten "Kampf- oder Fluchtreaktion", die die zur erfolgreichen Bewältigung einer Herausforderung erforderliche Energie mobilisiert. Sie soll den Menschen in die Lage versetzen, schnell und effektiv zu arbeiten, um eine Bedrohung abzuwehren, gute Leistungen bei einer Prüfung zu erbringen usw. Die Aktivierung des Nervensystems ermöglicht eine erhöhte Wachsamkeit und ein schnelleres Denken, während die Hormonausschüttung die Freisetzung gespeicherter Energie erleichtert, die für die Konfrontation mit oder die Flucht vor der Bedrohung erforderlich sein kann. Adrenalin bewirkt einen Anstieg von Blutdruck und Puls sowie eine schnellere und tiefere Atmung, um die Muskeln mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Die Pupillen weiten sich, der Mund wird trocken, das Schwitzen nimmt zu, und das Blut wird von den Eingeweideorganen zu den Muskeln und zum Gehirn umgeleitet. Cortisol erhöht die Freisetzung von Glukose und Fettspeichern, um mehr Energie zu liefern. Diese beiden Hormone beeinflussen fast jedes Organ im Körper, um ihn auf die potenzielle Bedrohung vorzubereiten, und der Körper bleibt in diesem aktivierten Zustand, bis das Gehirn die Rückmeldung sendet, dass die Bedrohung vorüber ist, wenn die Stressreaktion aufhört und der Körper zur Homöostase zurückkehrt. Dieser Anpassungsmechanismus ist kurzfristig nützlich<sup>11</sup>, aber die beteiligten Prozesse verbrauchen viel Energie, weshalb es wichtig ist, dass der Körper zur Homöostase zurückkehrt<sup>12</sup>. Anhaltender Stress kann den Körper belasten, da die "Kampf-oder-Flucht"-Reaktion unsere körperlichen und geistigen Ressourcen erschöpfen kann und daher auf lange Sicht nicht anpassungsfähig ist. Er ermöglicht zwar die Anpassung an die Umgebung und mobilisiert den Körper, um schnell zu reagieren, verbraucht aber auch Energie, ermüdet den Körper und kann die Fähigkeit, auf andere Dinge zu achten, verringern. Der Zustand, in dem der Mensch dauerhaft Stress ausgesetzt ist, wird als chronischer Stress bezeichnet und mit verschiedenen körperlichen Störungen in Verbindung gebracht, darunter Gewebeschäden und negative Auswirkungen auf das Immunsystem.

Die negativen Auswirkungen von Stress treten auf, wenn man ihm zu intensiv oder zu lange ausgesetzt ist und wenn er die Fähigkeit übersteigt, ihn zu bewältigen. Wenn man innerhalb kurzer Zeit viele Stresssituationen erlebt oder wenn eine Stresssituation lange andauert, kann der Körper in einem langfristigen Stresszustand bleiben. Häufiger und wiederholter Stress kann den Körper erschöpfen und zu schädlichen Folgen führen. Ein anhaltender Zustand des "Kampfes oder der Flucht" kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken, die Aufmerksamkeit verringern, schlechte Laune hervorrufen und andere Folgen haben, die das tägliche Leben beeinträchtigen können. In Situationen, an die man sich nicht leicht anpassen kann, wie z. B. bei längerer Arbeitslosigkeit oder Krankheit, wird man länger als gewöhnlich in einem Stresszustand gehalten, und der Körper kann nicht zur Homöostase zurückkehren, um sich zu erholen. In diesem Fall kann das Risiko psychophysiologischer Störungen zunehmen. Dabei handelt es sich um Krankheiten, die durch emotionale Faktoren verursacht oder verschlimmert werden.

---

<sup>10</sup> Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap

<sup>11</sup> Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.

<sup>12</sup> Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.

Die häufigsten dieser Störungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, nämlich Bluthochdruck und koronare Herzkrankheiten<sup>13</sup>. Symptome im Zusammenhang mit dem Verdauungssystem, wie Übelkeit, Erbrechen, Magenschmerzen oder Durchfall, sind ebenfalls häufig mit Stress verbunden. Die häufigsten endokrinen Erkrankungen im Zusammenhang mit Stress sind Schilddrüsenüberfunktion und Diabetes<sup>14</sup>. Langfristiger Stress kann sich auch negativ auf das Immunsystem auswirken - Herpes-Patienten stellen häufig fest, dass sie in stressigen Phasen ihres Lebens Ausbrüche haben. Stress kann auch zu verschiedenen psychischen Problemen führen, insbesondere zu Depressionen, Panikattacken, Angstzuständen und Reizbarkeit. Bei Stress greifen die Menschen oft zur Selbstmedikation, was zu Problemen mit dem Drogenmissbrauch führen kann.

Ein Gefühl der Ungewissheit über die Zukunft ist oft eine Quelle von Angst und Stress<sup>15</sup>. Wenn man nicht weiß, was passieren wird, weiß man auch nicht, wie man sich darauf vorbereiten soll. Alle möglichen Folgen zu kennen, hilft oft nicht weiter, sondern kann eine Angstspirale auslösen und weitere unangenehme Gefühle hervorrufen. Während der COVID-19-Pandemie herrschte große Unsicherheit, da der Krankheitsverlauf, die Behandlungsmöglichkeiten und die Übertragungswege während eines Großteils der ersten Pandemiewelle weitgehend unbekannt waren und die ständigen Änderungen der Gesundheits- und Sicherheitsrichtlinien die Menschen im Unklaren darüber ließen, ob sie alles in ihrer Macht stehende taten, um sich zu schützen. Das Virus stellte eine neue, unmittelbare Gefahr dar, mit der die Menschen bisher nicht konfrontiert waren und sie wussten nicht, wie viel Angst sie haben sollten. Viele Menschen hatten das Gefühl, dass sie bei allen körperlichen Symptomen, die auf eine mögliche Infektion hinweisen könnten, besonders wachsam waren, was dazu führte, dass sie Empfindungen, die sie sonst vielleicht nicht bemerkt hätten, übermäßig analysierten. Dieser ständige Zustand der Wachsamkeit und Erwartung bedeutete, dass die "Kampf- oder Fluchtreaktion" häufiger als sonst ausgelöst wurde. Menschen, die noch nie zuvor unter starken Ängsten gelitten hatten, wussten nicht, wie sie damit umgehen sollten und Menschen mit Angststörungen hatten keinen Zugang zu wichtigen Versorgungseinrichtungen. In diesem Sinne war (und ist) die Pandemie eine Situation chronischen Stresses. Die mangelnde Motivation, die Müdigkeit und die Reizbarkeit, die viele Menschen verspürten, als das Ende der Pandemie nach monatelangen Einschränkungen noch immer nicht in Sicht war, können auf eine Reaktion auf Stress zurückgeführt werden.

**Es gibt keine perfekten und eindeutigen Methoden zur Stressbewältigung.** Jede Aktivität, die mit der Absicht durchgeführt wird, stressbedingte Symptome zu lindern, kann als Methode zur Stressbewältigung angesehen werden. Jeder Mensch hat Techniken, die für ihn funktionieren und die im Moment hilfreich sein können, aber nicht alle sind langfristig konstruktiv. Ein Beispiel dafür ist der Konsum von Drogen, der zwar eine schnelle und wirksame Lösung von Spannungen bietet, aber auf lange Sicht weitere, ernstere Probleme verursachen kann. Daher ist es wichtig, zur Anwendung von Stressabbaustrategien zu ermutigen, die langfristig positive Auswirkungen haben und keine weiteren schädlichen Folgen verursachen. Da Stressoren unterschiedliche Reaktionen auslösen können, sind verschiedene Techniken erforderlich, um sie zu bewältigen. In diesem Handbuch werden Techniken beschrieben, die sich auf emotionale, physiologische, verhaltensbezogene und emotionale Reaktionen auf Stress auswirken. Die im zweiten Teil dieses Handbuchs vorgestellten Workshops

---

<sup>13</sup> Havelka, M. (1995). Health Psychology. University of Zagreb – Faculty of Medicine.

<sup>14</sup> Havelka, M. (1995). Health Psychology. University of Zagreb – Faculty of Medicine.

<sup>15</sup> Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, 34(6), 1057-1068.

kombinieren verschiedene Techniken, um Jugendliche bei der Stressbewältigung auf eine Weise zu unterstützen, die ihren persönlichen Vorlieben entspricht.

## **Die Besonderheiten der Organisation von lokalen Workshops mit Jugendlichen**

Bei der Organisation von lokalen Workshops mit benachteiligten Jugendlichen ist es wichtig, die Besonderheiten dieser Bevölkerungsgruppe zu berücksichtigen. Dazu gehören die Einschränkungen, die sie beim Zugang zu solchen Möglichkeiten haben, die Bedürfnisse und die Situation in ihrer Gesellschaft und andere damit verbundene soziale Aspekte, die sich auf ihr Engagement bei interaktiven Aktivitäten auswirken, sowie die Umgebung, die bei dieser Gruppe Stress verursachen kann. Im Folgenden werden einige wichtige Aspekte beschrieben, die Jugendbetreuer und Pädagogen bei der Durchführung und Organisation von lokalen Workshops mit benachteiligten Jugendlichen berücksichtigen sollten.

Junge Menschen legen besonderen Wert auf soziale Kontakte und den Aufbau von Beziehungen untereinander. In diesem Entwicklungsstadium kann es wichtig sein, ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Vertrauens untereinander zu haben. Daher kann es von Vorteil sein, für ausreichend Zeit für soziale Kontakte zu sorgen, z. B. durch Pausen nach jedem Workshop oder durch die Kombination von stressbezogenen Workshops mit Workshops, die die Bindung zwischen den Teilnehmern fördern sollen. In vielen Fällen trauen sich die Teilnehmer nicht, aufeinander zuzugehen. Während der COVID-19-Pandemie waren die sozialen Kontakte eingeschränkt, und die Jugendlichen hatten nicht viele Möglichkeiten, persönlich Zeit miteinander zu verbringen, was die Vorsicht beim Kennenlernen neuer Menschen noch erhöhen kann. Außerdem können einige Jugendliche erhebliche Schwierigkeiten mit sozialen Ängsten und Gefühlen der Verzweiflung in sozialen Situationen haben. Vor der Gruppe zu sprechen, ihre Ideen zu präsentieren oder unpopuläre Meinungen mitzuteilen, kann als stressige Situation empfunden werden, und es ist wünschenswert, diese Situationen mit Verständnis für die Teilnehmer anzugehen. Die Jugendbetreuer könnten nach solchen Aktivitäten positive Bestärkungsmaßnahmen einführen (z. B. Lob, Klatschen oder Komplimente für die Aktivität). Solche verstärkenden Maßnahmen können dazu beitragen, eine positive Atmosphäre zu schaffen und das Gefühl des Vertrauens zwischen den Teilnehmern zu fördern. Außerdem ist bei der Arbeit mit Jugendlichen eine positive Atmosphäre zu erwarten. Es ist möglich, dass einige von ihnen Scherze und Humor in die Workshops einbringen werden. Diese können vom Jugendbetreuer/Trainer begrüßt werden und sind nützlich, um die gute Stimmung zu unterstützen (solange der Humor nicht zu ablenkend ist).

### **Förderung der Interaktivität und Vermeidung von Ablenkung**

Die Jugendbetreuer sollten ein besonderes Augenmerk auf den Grad der Interaktion während der Aktivitäten legen. Jugendliche bevorzugen Aktivitäten, bei denen sie sich engagieren und in den Prozess einbezogen werden. Daher ist es nicht die beste Option, ihnen Lösungen oder Antworten anzubieten, sondern zu versuchen, sie zunächst nach ihrer Meinung zu fragen und sie zu ermutigen, selbst alternative Haltungen und Meinungen zu finden.

Das Niveau der Interaktion während der Workshops kann durch die Nutzung von Mobiltelefonen beeinflusst werden. Die Jugendlichen sind es gewohnt, sich über soziale Medien auszutauschen und häufig zu überprüfen, was online passiert. Mobiltelefone können auch die Konzentrationsfähigkeit der Jugendlichen beeinträchtigen, und sie könnten es als schwierig empfinden, ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu richten. Mobiltelefone können ablenkend wirken, und die Teilnehmer

könnten den Drang verspüren, Textnachrichten, Bilder und Profile anderer Personen zu überprüfen. Die Jugendbetreuer sollten die Nutzung von Mobiltelefonen nicht ignorieren, sondern die Nutzung von Mobiltelefonen als Teil der Aktivitäten einbeziehen (wie in einigen Workshops, die im zweiten Teil beschrieben wurden) oder die Teilnehmer bitten, Mobiltelefone während bestimmter Aktivitäten nicht zu benutzen und dies entsprechend zu erklären.

### **Analyse der Risikofaktoren**

Wenn der Jugendbetreuer über ein bestimmtes Thema spricht, sollte er den Kontext der Teilnehmer im Auge behalten. Genauer gesagt, welche Herausforderungen sie im Leben haben (z. B. Studium, familiäre Beziehungen, Partnerschaft, Karriereplanung, Freundschaften usw.) und aus welchem Umfeld sie kommen (länderspezifische Probleme, soziokulturelle Normen usw.). Bei der Behandlung eines spezifischen Themas ist es wünschenswert, Beispiele einzubeziehen und sie mit dem Alltagskontext der Teilnehmer zu verbinden. Dies kann ein besseres Verständnis der Inhalte sowie die Umsetzung des neu erworbenen Wissens im Alltag fördern.

Außerdem ist es gut zu bedenken, dass die Jugendlichen zu jungen Erwachsenen werden. Sie haben bereits verschiedene Lebenserfahrungen gemacht und unterschiedliche Fähigkeiten und Kenntnisse erworben. Ihre Erfahrungen und Meinungen sollten mit Respekt behandelt werden. Der Jugendbetreuer kann erwarten, dass die Teilnehmer in der Lage sind, kritisch zu denken, die Sichtweise anderer Menschen einzunehmen und Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen. Der Jugendbetreuer kann diese Fähigkeiten im Auge behalten und sie weiter fördern (z. B. durch Ermutigung zu kritischem Denken). Außerdem können die Jugendlichen in ihren Antworten kreativ sein und unkonventionelle Ideen einbringen. All diese Fähigkeiten bilden eine gute Grundlage für die Durchführung von Aktivitäten.

Bei der Arbeit mit Jugendlichen ist es gut zu bedenken, dass einige von ihnen verschiedenen Risikofaktoren ausgesetzt sind. Es gibt junge Menschen, die von Armut, mangelnden Arbeitsmöglichkeiten, einem niedrigeren sozioökonomischen Status, einer Behinderung oder einer rassistischen, ethnischen, geschlechtlichen, sexuellen oder sonstigen Minderheit betroffen sind, in belasteten Familien leben, unterentwickelte soziale Netzwerke haben, in der Gemeinschaft belastende oder traumatische Ereignisse erleben, Gewalt erfahren und ähnliches. Jugendliche, die diesen Realitäten und anderen Risikofaktoren ausgesetzt sind, können vor besonderen Herausforderungen stehen. Beim Umgang mit sensiblen Themen sollte der Jugendbetreuer diese Faktoren und die unterschiedlichen Kontexte, aus denen die Jugendlichen kommen, im Auge behalten und diese Themen immer mit Sorgfalt und Respekt ansprechen, ohne die Würde der Jugendlichen zu verletzen.

### **Analyse der schützenden Faktoren**

Neben dem Bewusstsein und der Analyse von Risikofaktoren gibt es verschiedene Schutzfaktoren für Jugendliche, die die Organisation von Workshops mit benachteiligten Jugendlichen vor Ort unterstützen. Dazu gehören eine positive körperliche Entwicklung, akademische Leistungen/intellektuelle Entwicklung, ein hohes Selbstwertgefühl, emotionale Selbstregulierung, gute Bewältigungs- und Problemlösungsfähigkeiten, Engagement und Verbindungen in zwei oder mehr der folgenden Kontexte: Schule, mit Gleichaltrigen, Sport, Beschäftigung, Spiritualität und Kunst oder Kultur<sup>16</sup>. Einige der im zweiten Teil des Handbuchs beschriebenen Workshops befassen sich mit

---

<sup>16</sup> Risk and Protective Factors for Youth | Youth.gov. <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth>

der Entwicklung von Schutzfaktoren wie Problemlösungsfähigkeiten und emotionaler Selbstregulierung. Es ist wünschenswert, an der Stärkung dieser Schutzfaktoren zu arbeiten, da diese Faktoren zur positiven Bestätigung der Jugendlichen in der Gesellschaft beitragen können.

## 1.2. Empfehlungen für Jugendarbeiter\*innen, die mit jungen Menschen arbeiten, zur Entwicklung von Stressbewältigungsmechanismen

Jugendarbeiter\*innen spielen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung und Hilfe für Jugendliche bei der Entwicklung von Mechanismen zur Stressbewältigung. Sie sind einer der Hauptakteure, die sich mit den Bedürfnissen junger Menschen befassen und sich der Probleme bewusst sind, mit denen sie konfrontiert sind. Es ist wichtig zu betonen, dass sich die Herausforderungen junger Menschen von denen der Erwachsenen unterscheiden, da sie noch in der Lernphase sind, um Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln, sich in der Gesellschaft zurechtzufinden, Grenzen im Leben zu erkennen und damit umzugehen usw. Aus diesen und weiteren Gründen ist es wichtig, dass Jugendbetreuer über die erforderlichen Fähigkeiten und Informationen verfügen, die ihnen bei der Arbeit mit Jugendlichen helfen, ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechen und Kompetenzen für die diesbezüglichen Bewältigungsmechanismen aufbauen. Der folgende Inhalt umfasst eine Reihe von Empfehlungen, die Jugendbetreuer bei der Arbeit mit Jugendlichen im Hinblick auf die Entwicklung von Stressbewältigungsmechanismen berücksichtigen sollten.

### Bei der Arbeit mit jungen Menschen können Jugendarbeiter\*innen Folgendes bedenken:

- Es ist gut, darauf zu achten, ein gutes Verhältnis aufzubauen. Jugendliche können auf Autorität mit Rebellion reagieren, und es ist gut, dies nicht persönlich zu nehmen.
- Jugendarbeiter\*innen sollte die Vielfalt der Jugendlichen respektieren und sich der **Unterschiede in Bezug auf Kultur, Religion, Bildung, sozioökonomischen Hintergrund** und ähnlicher Faktoren bewusst sein, da sie die Art und Weise beeinflussen können, wie die Jugendlichen mit ihm/ihr umgehen. Benachteiligte Jugendliche können aus unterschiedlichen Verhältnissen kommen und negative Erfahrungen gemacht haben, die es ihnen schwer machen, sich auf bestimmte Themen einzulassen.
- Es ist gut, die **Privatsphäre** der Jugendlichen zu respektieren. Jugendarbeiter\*innen sollten sie nicht dazu zwingen, persönliche Informationen preiszugeben, wenn sie dies nicht wollen. Auch sollten Jugendarbeiter\*innen ihre Informationen nicht an andere weitergeben, nicht einmal an ihre Familienangehörigen.
- Es ist gut, die **Autonomie** der Jugendlichen zu respektieren. Der/die Jugendarbeiter\*in kann die Jugendlichen um ihre Zustimmung bitten, wenn er Übungen durchführt, sie nach ihrer Meinung fragen und ihre Eindrücke, Meinungen und Pläne für Folgeaktivitäten auf der Grundlage dessen, was sie im Workshop gelernt haben, erfragen.
- Es wird empfohlen, Verständnis für den **Kontext** zu haben. Entwicklungsstand, Persönlichkeit, Geschichte und soziales Umfeld können sich auf die Bereitschaft der Jugendlichen auswirken, an den Workshops teilzunehmen und die Art und Weise, wie sie die Kursarbeit verstehen.
- Der/die Jugendarbeiter\*in sollte sich darüber im Klaren sein, dass benachteiligte Jugendliche in unterschiedlichem Maße zu Hause betreut werden, und dass einige von ihnen zusätzliche Unterstützung benötigen.
- Wenn der/die Jugendbetreuer\*in mit einem jungen Menschen mit einer Behinderung arbeitet, sollte er ihn fragen, ob er Hilfe benötigt, und ihm dann die erforderliche Unterstützung und Unterkunft zur Verfügung stellen.
- Der/die Jugendbetreuer\*in sollte über **gute Kommunikationsfähigkeiten** verfügen. Jugendliche orientieren sich oft an Autoritätspersonen, um zu erfahren, wie sie mit anderen

umgehen sollen. Der/die Jugendbetreuer\*in sollte versuchen, ein positives Beispiel zu sein, die Kommunikation offen und ehrlich zu halten und die Grenzen anderer zu respektieren.

- Der/die Jugendbetreuer\*in sollte Grenzen einhalten. Es ist gut, sich der Rolle eines Lehrers bewusst zu sein und sich den Jugendlichen nicht als Freund, Berater oder Elternteil zu nähern.
- Es ist gut, sich bei Bedarf Supervision zu holen. Die Arbeit mit Jugendlichen kann eine Herausforderung sein. Es ist gut, wenn Jugendbetreuer sich dessen bewusst sind und wissen, wann sie mit Kolleg\*innen oder Vorgesetzten darüber sprechen müssen.

**Der/die Jugendbetreuer\*in sollte versuchen, den Jugendlichen die folgenden Botschaften zu vermitteln:**

- Ein gesunder Lebensstil, eine gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, ausreichend Bewegung und regelmäßiger Kontakt mit geliebten Menschen bilden die Grundlage für eine gute geistige und körperliche Gesundheit. Keine Strategie zum Stressabbau kann Defizite in diesen grundlegenden Funktionsbereichen ausgleichen, und alle Teilnehmer sollten sich bemühen, ihre Gewohnheiten in diesen Bereichen zu verbessern
- Niemand kann und muss die Angst vollständig aus seinem Leben verbannen. Angst ist wichtig für unser Überleben, und sie ist ein evolutionärer Mechanismus, den der Mensch nicht überwinden kann. Man kann jedoch lernen, mit ihr zu leben, sie zu regulieren und auf das zu hören, was sie uns sagt.
- Es ist gut, sich daran zu erinnern, dass Stress und Angst bei jedem Menschen anders sind. Niemand sollte jemanden ausschimpfen oder in Verlegenheit bringen, wenn er Probleme in einer Situation hat, die für Sie leicht zu bewältigen ist. Für den anderen mag es schwierig sein.
- Es gibt viele Techniken zur Bewältigung von Stress und Ängsten, die man ausprobieren kann. Nicht alle davon funktionieren bei jedem. Viele von ihnen erfordern eine gewisse Übung, um ihre volle Wirksamkeit zu erreichen. Es ist von Vorteil, mehrere Techniken auszuprobieren, zu bewerten, wie sie sich in den Lebensstil einfügen, und die Techniken, die den Bedürfnissen entsprechen, weiter anzuwenden.
- Wenn eine bestimmte Technik nicht mehr nützlich ist, kann man den oben beschriebenen Prozess wiederholen und eine andere Technik wählen. Je nach den Lebensumständen und der Situation, in der sich jemand befindet, können sich die Techniken, die am nützlichsten waren, mit der Zeit ändern.
- Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist nichts, wofür man sich schämen muss. Der Umgang mit Stress und Ängsten kann überwältigend sein, und viele Menschen merken, dass sie damit allein nicht fertig werden. Ein Fachmann kann genau feststellen, in welchen Bereichen Sie Probleme haben, und Ihnen wertvolle Unterstützung bei der Bewältigung Ihrer Probleme bieten.
- Kurzzeitiger Stress kann nützlich sein, da er die Konzentration, den Fokus und das Energieniveau steigert. Es kann sich sogar positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken, wenn man sich bewusst ist, dass dies hilfreich sein kann, und es als nützliche Erregung wahrnimmt.
- Achtsamkeit ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit, präsent zu sein. Sie ist keine Religion, sondern ein Zustand des Bewusstseins und der Aufmerksamkeit, der es uns ermöglicht, den gegenwärtigen Moment zu beobachten, besser zu verstehen und voll und ganz in ihm zu leben.

TEIL 2: WORKSHOPS



NoT

STRESSED



## 2.1. Erkennung von Stress und Stressoren

**Titel des Workshops:** "Stress und Stressorerkennung"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

Dieser Workshop zielt darauf ab, ein grundlegendes Verständnis der Begriffe im Zusammenhang mit Stress zu vermitteln und eine detaillierte Ausarbeitung der Reaktionen auf Stress vorzunehmen. Während des Workshops wird der Unterschied zwischen Stressoren und Stress erklärt. Das Wissen um die Unterschiede ist wichtig, weil es den Teilnehmern hilft, zwischen einer stressigen Situation und einer stressigen Reaktion zu unterscheiden. Außerdem hilft es ihnen zu erkennen, dass etwas, das für eine Person einen Stressor darstellt, nicht zwangsläufig auch für eine andere Person ein Stressor sein muss. Darüber hinaus kann dieser Workshop den Teilnehmern helfen, ihre eigenen Reaktionen auf Stress zu erkennen und sie in Kategorien einzuteilen. Die Kategorisierung dieser Reaktionen kann ihnen helfen, ihre Reaktionen besser zu verstehen und sie schneller zu erkennen. Die Aktivitäten bieten den Teilnehmern die Möglichkeit, ihre eigenen Stresserfahrungen zu reflektieren, und ermutigen sie, die neuen Informationen in ihrem Alltag als Werkzeug für eine erfolgreiche Stressbewältigung einzusetzen.

**Ziel des Workshops:**

Verständnis für stressbezogene Konzepte und verschiedene Kategorien von Stressreaktionen zu erlangen.

**Zielsetzungen:**

- Raum für die Teilnehmer schaffen, um über ihre eigenen Reaktionen auf Stress nachzudenken
- Den Unterschied zwischen den Stressoren und dem Stress zu verstehen
- Verständnis für die Vielfalt der Stressreaktionen
- Aufbau einer guten Kommunikation und eines Gefühls des Vertrauens zwischen den Teilnehmern
- Förderung des bio-psycho-sozialen Wohlbefindens der Teilnehmer dank der gewonnenen Erkenntnisse und deren Anwendung im Alltag

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche und soziale Kompetenz sowie Lernkompetenz
- Kollaboration und Kommunikation
- Bürgerschaftliche Kompetenz

**Methodologie und Methoden:**

- Selbstreflexion
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Arbeit in Paaren
- Gruppendiskussion

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. "Stress und ich" (10 Minuten)**

Der/die Jugendbetreuer\*in bittet die Teilnehmenden, in den Kreis zu kommen und sich zu setzen. Sie werden aufgefordert, darüber nachzudenken, welche Situationen für sie stressig sind. Nach ein bis zwei Minuten werden die Teilnehmenden gebeten, Paare zu bilden und ihre Gedanken mit ihrem Partner zu teilen. Diese Methode ermöglicht es den Teilnehmenden, ihre Sorgen mitzuteilen und zu erkennen, dass auch andere ähnliche Schwierigkeiten haben könnten. Sie ermöglicht es den Teilnehmenden auch, ihre früheren Erfahrungen mit Stress mit den neuen Informationen in den nächsten Aktivitäten zu verbinden.

### **II. "Den Stress kartieren" (55 Minuten)**

Nach der Reflexion und der Arbeit in Paaren bittet der Jugendbetreuer die Teilnehmenden, sich in einen Kreis zu setzen und mitzuteilen, was für sie "Stress" bedeutet. Dann teilen einige der Teilnehmenden verschiedene Beispiele für die Situationen und Stressreaktionen mit, über die sie zuvor gesprochen haben. Der/die Jugendbetreuer\*in schreibt sie alle in zwei Spalten auf. Am Ende der Aufzählung von Beispielen schreibt der/die Jugendbetreuer\*in die Namen der Spalten auf: "Stressor" und "Stress", unter denen die Kategorisierung stattgefunden hat, und bittet die Teilnehmenden, den Unterschied zwischen den beiden Begriffen zu nennen. Außerdem erweitert der/die Jugendbetreuer\*in das Verständnis der Teilnehmenden und hebt die wichtigsten Unterschiede zwischen Stress und Stressoren hervor. Es wird erwartet, dass dieser Teil etwa 10 Minuten dauert. In der nächsten Aufgabe werden die Teilnehmenden aufgefordert, weiter über die Stressreaktionen nachzudenken. Die Teilnehmenden werden in vier Gruppen eingeteilt - Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten. Jede Gruppe erhält ein Blatt Papier und wird angewiesen, einige Beispiele für Stressreaktionen im Zusammenhang mit ihrer Kategorie zu diskutieren und aufzuschreiben. Die Gruppen haben 20 Minuten Zeit, um dies zu besprechen.

Danach stellt jede Gruppe ihre Beispiele im Plenum vor, und nach jeder Gruppe gibt der/die Jugendbetreuer\*in zusätzliche Informationen zu jeder Kategorie von Reaktionen - Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen und Verhalten. Die Gruppen haben bis zu 5 Minuten Zeit für ihre Präsentationen.

Am Ende dieser Aktivität werden die Teilnehmenden gebeten, die Kategorie der Stressreaktionen auszuwählen, die für sie am relevantesten ist, und dementsprechend ihre Plätze in den vier neuen Gruppen zu wechseln, um die zuvor gewonnenen Erkenntnisse zu reflektieren. Dies kann bis zu 5 Minuten dauern.

### **III. Gruppendiskussion (25 Minuten)**

Der/die Jugendbetreuer\*in fordert die Teilnehmenden auf, sich in einen Kreis zu setzen, um eine Diskussion zu beginnen. Diese Diskussion weist einige Elemente der Nachbesprechung auf, die für den Abschluss dieses Workshops von Vorteil ist.

Gruppendiskussionen können nützlich sein, um die neu gewonnenen Informationen in den Alltag zu integrieren. Die Diskussion ist in erster Linie darauf ausgerichtet, die Informationen über Stressreaktionen zu nutzen, um das Auftreten von Stress frühzeitig zu bemerken. Der Jugendbetreuer beginnt die Diskussion zu jedem Thema mit den unten aufgeführten Fragen.

- Welche Begriffe haben wir heute erwähnt?
- Wie hast du dich während dieser Aktivitäten gefühlt?
- Was denkst du über die vier Kategorien von Reaktionen?

- Wie könntet ihr dieses Modell in eurem Alltag anwenden?
- Wie könnte dieses Modell ein "Sensor" für Ihr Stressniveau sein?
- Könnte es zur Stressprävention eingesetzt werden und warum?

### **Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Flipchart-Ständer und Flipchart-Papier, Stifte

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen über Stress:  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---11---Stress-and-Anxiety.pdf>
- Informationen zu Stress und Stressoren: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---10---Coping-with-Stress.pdf>
- Grundlegende Informationen über Angst:  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---01---What-is-Anxiety.pdf>

### **Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer\*innen, die diesen Workshop multiplizieren:**

- Wenn die Teilnehmenden nicht bereit sind, ihre Beispiele mitzuteilen, sollten ihre Präferenzen respektiert und sie nicht dazu gedrängt werden, ihre Eindrücke mitzuteilen. Wenn es an Beispielen mangelt, die von den Teilnehmenden genannt werden, kann ein/e Jugendbetreuer\*in zusätzliche Beispiele geben.
- Es ist nicht notwendig, das Flipchart zu verwenden, aber es ist wünschenswert, ein Werkzeug zur visuellen Darstellung der Inhalte wie eine PowerPoint-Präsentation oder ähnliches zu haben.

## 2.2. Kreislauf der Emotionen

**Titel des Workshops:** "Kreislauf der Emotionen"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

In diesem Workshop geht es um die Entwicklung der emotionalen Intelligenz. Insbesondere konzentrieren sich die Aktivitäten auf das Erkennen eigener und fremder Emotionen sowie auf das Benennen dieser Emotionen. Jungen Menschen fehlt oft das nötige Vokabular, um ihre Gefühle auszudrücken, aber auch, um die Gefühle anderer zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Es kann ihnen schwerfallen, ihre Gefühle konkret zu benennen. Das Benennen von Emotionen kann dazu beitragen, das Verständnis für die Situation und die eigenen Reaktionen darauf zu verbessern. Auch das Bewusstwerden der eigenen Reaktionen und die Fähigkeit, Emotionen auszudrücken, kann für einige eine Erleichterung darstellen. Die Aktivitäten in diesem Workshop regen die Teilnehmenden dazu an, eigene und fremde Emotionen genauer unter die Lupe zu nehmen und deren Erkennung zu üben.

**Ziel des Workshops:**

Verbesserung der Kenntnisse der Teilnehmenden über den Kreislauf der Emotionen und Verbesserung ihrer Fähigkeit, eigene und fremde Emotionen zu erkennen.

**Zielsetzungen:**

- Erweiterung des Wortschatzes der Teilnehmenden in Bezug auf Emotionen und deren Bedeutung
- Aktives Zuhören und Einnehmen der Perspektive der anderen Person üben
- Sich darin üben, eigene Emotionen auszudrücken
- Aufbau einer guten Kommunikation und eines Gefühls des Vertrauens zwischen den Teilnehmenden
- Förderung der Verwendung des Emotionskreises in alltäglichen Aktivitäten und Gesprächen

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenzen
- Analytische Kompetenzen
- Kooperation und Kommunikation
- Bürgerschaftliche Kompetenz

**Methodologie und Methoden:**

- Input
- Brainstorming
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Arbeit in Paaren
- Nachbesprechung

**Ablauf des Workshops:**

### **I. Energetische Gefühle (10 Minuten)**

Der Jugendbetreuer fordert die Teilnehmer auf, aufzustehen und durch den Raum zu gehen. Während sie gehen, bittet der/die Jugendbetreuer\*in sie, ein Gesicht der Überraschung zu machen und einige Gesten und Körperbewegungen hinzuzufügen, um zu zeigen, wie diese Emotion aussieht. Nach einiger Zeit bittet der/die Jugendbetreuer\*in sie, dasselbe für Traurigkeit, dann für Wut, Ekel und schließlich für Angst und Glück zu tun. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können die Bewegungen und Gesten der anderen nachahmen und werden nach einigen Minuten gebeten, an ihren Platz zurückzukehren.

### **II. Emotionen als Symptome (25 Minuten)**

Die Teilnehmer sitzen in einem großen Kreis und der/die Jugendbetreuer\*in gibt eine Einführung in das Thema Emotionen. Er/sie betont, dass Emotionen wie Symptome sind und dass sie die Zeichen für die Interpretation der Situation sind, zum Beispiel, dass Angst normalerweise auftritt, wenn man in Gefahr sein könnte oder wenn man von etwas bedroht wird. Nach dieser Einführung werden die Teilnehmenden in fünf Gruppen eingeteilt und jede Gruppe hat die Aufgabe, ein Brainstorming zu machen, was die Funktionen anderer Grundemotionen sein könnten.

Wenn die Diskussionen in den Kleingruppen beendet sind, werden die Teilnehmenden gebeten, ihre Schlussfolgerungen den anderen vorzustellen.

### **III. Kreis der Gefühle (35 Minuten)**

Die Teilnehmenden setzen sich in den Kreis und der Jugendbetreuer bittet sie, die Namen aller anderen Emotionen, die ihnen einfallen, aufzulisten. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer verschiedene Arten von Emotionen nennen, wie z. B. Eifersucht, Verspieltheit, Hoffnung und so weiter. Jede/r Teilnehmer\*in erhält dann eine visuelle Präsentation eines "Kreises der Emotionen", in dem die Emotionen durch Farben in größere Kategorien eingeteilt sind. Danach werden sie in Paare eingeteilt und mit folgender Aufgabe betraut: Ein/e Teilnehmer\*in soll eine Geschichte oder ein Ereignis erzählen, das vor kurzem stattgefunden hat, und der andere soll zuhören und versuchen, die Emotionen, die er hört, anhand des Emotionskreises zu erkennen. Die erkannten Emotionen werden dann mit dem Mitglied, das die Geschichte erzählt hat, geteilt, und sie analysieren gemeinsam, ob etwas anderes in die Liste aufgenommen oder ausgeschlossen werden muss. Danach tauschen sie die Rollen, und das andere Mitglied des Paares erzählt seine Geschichte und das erste Mitglied identifiziert die Emotionen.

### **Nachbesprechung (20 Minuten)**

Wenn sich alle wieder in einem großen Kreis befinden, kann der/die Jugendbetreuer\*in mit der Diskussion und der Nachbesprechung der Aktivitäten beginnen. Der Jugendbetreuer kann die folgenden Fragen verwenden.

- Wie habt ihr euch während der heutigen Aktivitäten gefühlt?
- Wie leicht oder schwer war es, sich die Namen der verschiedenen Gefühle zu merken?
- Wie war es, die Gefühle der anderen zu erkennen?
- Wie war es, Emotionen zu hören, die andere in deiner Situation identifiziert haben?
- Was ist die wichtigste Schlussfolgerung für Sie nach diesem Workshop?
- In welchen anderen Situationen könnten Sie den Kreis der Emotionen anwenden? Und wie?

**Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Stifte, Handout "Kreis der Gefühle".

**Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen zum Rad der Gefühle: <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Kostenloses Handout zum Kreis der Gefühle: <https://feelingswheel.com/>
- Grundlegende Informationen über Emotionen: <https://www.mindbodygreen.com/articles/emotion-wheel>
- Informationen zur Funktion von Emotionen: <https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/chapter/functions-of-emotions/>;
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201612/the-function-emotions>

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer\*innen, die diesen Workshop multiplizieren:**

In der ersten Aktivität können die Emotionen willkürlich angeordnet werden. Es ist nicht notwendig, die vorgeschlagene Reihenfolge einzuhalten, und einige Emotionen können auch wiederholt werden. Bei der dritten Aktivität sollten die Teilnehmenden angewiesen werden, eine Situation zu wählen, die nicht zu wichtig oder beunruhigend für sie ist. Am besten ist es, etwas von geringer bis mittlerer Intensität zu wählen.

## 2.3. Entspannungstechniken

**Titel des Workshops:** "Entspannungstechniken"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

Auf die eigenen physiologischen Reaktionen auf Stress zu reagieren, kann anstrengend sein. Es ist wahrscheinlich, dass Jugendliche nicht mit verschiedenen Körperentspannungstechniken vertraut sind, die sie bei Stressreaktionen anwenden können. In diesem Workshop werden Techniken vorgestellt, die sich leicht umsetzen lassen. Körperliche Entspannungstechniken können sehr effektiv sein und zu einer sofortigen Entspannung führen. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit zu lernen, wie man sie anwendet und ihre Wirkung sofort zu erfahren. Außerdem werden sie durch die Umsetzung des Workshops ermutigt, diese Techniken im Alltag anzuwenden und selbst zu entscheiden, welche Technik in einer bestimmten Situation am besten geeignet ist. Die Einbeziehung dieser Entspannungstechniken in den eigenen Entspannungsplan kann für die Stressbewältigung sehr hilfreich sein.

**Ziel des Workshops:**

Erlernen von Entspannungstechniken und Sensibilisierung für die biologischen Mechanismen, die hinter ihrer Wirksamkeit stehen.

**Zielsetzungen:**

- Erlernen von Körperentspannungstechniken
- Den biologischen Mechanismus hinter den Techniken verstehen
- Üben der Bauchatmung
- Lernen, wie man ein Gefühl der Kontrolle über Stress entwickelt
- Lernen, wie man bei Stress eine Verbindung mit dem Körper herstellen kann
- Förderung der Anwendung von Entspannungstechniken im täglichen Leben

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz
- Bürgerschaftliche Kompetenz
- Teamarbeit
- Kommunikation

**Methodik und Methoden:**

- Geführte Entspannung
- Input
- Gruppendiskussion

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. Energiemessung (10 Minuten)**

Die Teilnehmenden stehen auf und gehen durch den Raum. Der/die Jugendbetreuer\*in gibt ihnen die Anweisung, so zu gehen, als ob sie viel Energie hätten. Danach sollen sie so gehen, als hätten sie fast keine Energie, dann so, als hätten sie eine mittlere Menge an Energie und so weiter. Der Jugendbetreuer kann verschiedene Begriffe verwenden, um die Energiemenge zu beschreiben. In der nächsten Runde der Energiestufen fügt der Jugendbetreuer zusätzliche Aufgaben zur Energiestufe hinzu. Wenn die Teilnehmer zum Beispiel so laufen sollen, als hätten sie viel Energie, sollen sie sich auch gegenseitig "high fives" geben, wenn sie nicht viel Energie haben - einander zuwinken, und auf einem mittleren Niveau - einander "Hallo" sagen.

### **II. Entspannungstechnik "Ausatmen" (20 Minuten)**

Die Teilnehmer werden angewiesen, sich bequem hinzusetzen und werden darüber informiert, dass das Hauptthema der nächsten Aktivität die Atmung sein wird. Der Jugendbetreuer bittet sie, jetzt auf ihre Atmung zu achten und ihren natürlichen Atemstil nicht zu verändern, sondern ihn einfach zu beobachten. Er/sie weist sie an, zu beobachten, wie sich ihr Körper beim Atmen bewegt und wie ihr Atemrhythmus ist. Dann werden sie angewiesen, durch die Nase einzusatmen und durch den Mund auszusprechen, und danach mit der Bauchatmung zu beginnen. Sie können ihre Hände auf den Bauch legen, um zu spüren, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen seine Blähungen verliert. Nach ein paar Minuten dieser Atmung führt der Jugendbetreuer das Zählen beim Atmen ein. Die Teilnehmer werden angeleitet, im 2/4-Takt einzusatmen, wobei das Einatmen 2 Schläge und das Ausatmen 4 Schläge dauert. Nach einiger Zeit erklärt der Jugendbetreuer, dass jeder Teilnehmer sein eigenes Verhältnis verwenden kann, aber das Ausatmen sollte immer zwei Mal länger sein als das Einatmen, und er erlaubt ihnen, so zu atmen, wie sie es wünschen.

### **III. Entspannung durch Massage (15 Minuten)**

Nach der Atemübung werden die Teilnehmer durch eine Selbstmassageübung geführt. Sie werden angewiesen, ihre Beine, Knie, Oberschenkel, Bauch, Schultern, Arme, Nacken, Kopfhaut usw. zu massieren. Nachdem der Jugendbetreuer die Selbstmassage angeleitet hat, gibt er Anweisungen, die Massage so fortzusetzen, wie jeder Teilnehmer es für richtig hält. Einige massieren vielleicht nur die Haare, andere nur den Rücken oder nur die Beine, während einige sich für die Massage mehrerer Körperteile entscheiden können. Während der Massage erklärt der Jugendbetreuer, dass diese Tätigkeit das parasympathische Nervensystem aktiviert und erläutert kurz dessen Zusammenhang mit dem Gefühl der Ruhe und Entspannung. Außerdem stellt er einen Zusammenhang mit der Oxytocin-Produktion und angenehmen Gefühlen her. Am Ende der Übung erklärt der Jugendbetreuer, dass dieser biologische Mechanismus bei dieser, der vorherigen und der nächsten Übung ähnlich ist und dass die Teilnehmer je nach Situation und ihren Vorlieben zwischen diesen Techniken wählen können.

### **IV. Reflexion "Körperentspannung" (20 Minuten)**

In der nächsten Aktivität leitet der Jugendbetreuer die Teilnehmer zu einer progressiven Muskelentspannung an. Die Teilnehmer werden angewiesen, zuerst ihre Fußmuskeln anzuspannen und sie dann zu entspannen. Dieser Prozess wird für jedes Körperteil fortgesetzt, beginnend mit den Füßen bis zum Kopf. Ähnlich wie bei den vorangegangenen Aktivitäten fahren sie mit den Beinen, den Bauchmuskeln, dem Nacken, den Armen und den Handflächen fort und fahren mit den Lippen, der Nase, den Augen und den Ohren fort, bis jeder Gesichtsmuskel angespannt und dann entspannt wurde. Die Teilnehmer sollten die Muskeln doppelt so lange entspannen, wie sie sie fest anspannen.

## V. Nachbesprechung (25 Minuten)

Der Jugendbetreuer beginnt mit einer kurzen Nachbesprechung über die Aktivitäten dieses Workshops. Er/sie verwendet die folgenden Fragen in der unten angegebenen Reihenfolge, um die Gruppendiskussion zu erleichtern:

- Welche Entspannungstechniken haben wir heute angewendet?
- Wie haben Sie sich nach diesen Aktivitäten gefühlt?
- Welche hat Ihnen am besten gefallen? Gab es etwas, das Ihnen nicht gefallen hat?
- Was denken Sie über die Anwendung dieser Techniken in Ihrem Alltag?
- In welchen Situationen können sie für Sie nützlich sein?

### **Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Stifte.

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen zur Atmung und ihrer Bedeutung:  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Panic-Stations/Panic-Stations---11---Breathing.pdf>
- Atemübungen: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Social-Anxiety/Social-Anxiety---Information-Sheets/Social-Anxiety-Information-Sheet---03---Breathing-Retraining.pdf>
- Skript zur progressiven Muskelentspannung:  
<https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script>
- Biologische Erklärungen der Anti-Stress-Wirkung von Selbstmassage:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290532/>

### **Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer\*innen, die diesen Workshop multiplizieren:**

- Wenn einige Teilnehmende die Berührung bestimmter Körperteile während dieser Aktivitäten vermeiden möchten, sollten ihre Präferenzen respektiert werden.



## 2.4. Negative Gedanken über Sorgen

**Titel des Workshops:** "Negative Gedanken über Sorgen"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

Die Art und Weise, wie man über etwas denkt, kann einen großen Einfluss auf das eigene Erleben haben. Die Art und Weise, wie man denkt, kann darüber entscheiden, ob jemand über eine Situation glücklich oder frustriert ist, und kann sogar die Gesundheit beeinflussen. Gedanken können eine Quelle des Leidens sein, die in keinem Verhältnis zur Realität steht. Ein weiteres wichtiges Element ist, dass man sich seiner eigenen Gedanken oft nicht bewusst ist und nicht kritisch mit ihnen umgeht. Dieser Workshop fordert die Teilnehmer auf, über verschiedene Gedanken zum Thema Sorgen nachzudenken und nach Alternativen zu suchen. Sie werden die Möglichkeit haben, verschiedene Informationen zu sammeln, um realistischere Versionen der aufgeführten Gedanken zu erstellen. Negative Gedanken über Sorgen sind oft eine zusätzliche Belastung in Stresssituationen, und es ist von Vorteil, sich diese bewusst zu machen.

**Ziel des Workshops:**

Das Verständnis der Teilnehmer zu fördern, um über gängige Gedanken über Stress und Sorgen nachzudenken und sie in konstruktivere Versionen umzuwandeln.

**Zielsetzungen:**

- Sensibilisierung für gängige Mythen im Zusammenhang mit Stress
- Aktives Zuhören und Einnehmen der Perspektive der anderen Person üben
- Aufbau einer guten Kommunikation und eines Gefühls des Vertrauens zwischen den Teilnehmern
- Förderung des kritischen Denkens

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Kommunikation
- Persönliche und soziale Kompetenz sowie Lernkompetenz
- Digitale Kompetenz

**Methodologie und Methoden:**

- Selbstreflexion
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Präsentationen

**Ablauf des Workshops:**

**I. Selbstreflexion - "Angst und ich" (10 Minuten)**

Als Einführung in das Thema fragt der Jugendbetreuer die Teilnehmer, ob sie sich jemals zu viele Sorgen gemacht haben. Die Teilnehmer sitzen in einem großen Kreis und nach einigen Minuten der Selbstreflexion beginnen sie, ihre Erfahrungen mitzuteilen. Die Jugendbetreuer können sie auch

fragen, woher sie wussten, dass ihre Sorgen zu groß waren und ob die Situation, über die sie sich Sorgen gemacht haben, positiv oder negativ gelöst wurde.

## **II. Kleingruppenarbeit zum Thema "Psycho-Mythen" (50 Minuten)**

Nach der kleinen Diskussion werden die Teilnehmer gebeten, kleine Gruppen zu bilden. Jeder Teilnehmer muss seine Gruppe finden, indem er den Gesichtsausdruck der anderen Teilnehmer erkennt. Eine Gruppe zeigt ein wütendes Gesicht, die nächste ein glückliches Gesicht, einige Teilnehmer zeigen ein trauriges Gesicht, andere ein überraschtes Gesicht und schließlich ein ängstliches Gesicht. Auf diese Weise werden die Teilnehmer in fünf Gruppen eingeteilt, wobei jede Gruppe einen Gefühlsausdruck darstellt. Da es sich um grundlegende Emotionen handelt, sollten die Teilnehmer die Gesichtsausdrücke leicht erkennen können. Die Teilnehmer sollten nicht laut sagen, welche Emotion sie gerade zeigen und suchen, sondern einfach die anderen beobachten, sich im Raum bewegen und sich ihrer Emotionsgruppe anschließen.

Nach der Gruppeneinteilung erhält jede Gruppe einen Zettel mit einem gemeinsamen Mythos über Stress oder Sorgen, mit dem sie sich beschäftigen soll. Zu den Mythen gehören:

1. Jedes Mal, wenn ich mich gestresst fühle, schadet das meinem Körper.
2. Sich Sorgen zu machen, macht einen verrückt.
3. Wenn man einen Psychotherapeuten aufsucht, ist das ein Beweis dafür, dass man verrückt ist.
4. Sobald ich anfangen, mich gestresst oder besorgt zu fühlen, kann ich nicht mehr aufhören.
5. Wenn ich mir Sorgen über ein schlechtes Ergebnis mache, wird dieses Ergebnis weniger wahrscheinlich.

Die Gruppe kann mit der Arbeit an diesen Mythen beginnen, indem sie die Argumente auflistet, die die These stützen, und verschiedene Erfahrungen mit dem Thema einbezieht (z. B. "Ich habe in den sozialen Medien davon gehört"). Sie haben 15-20 Minuten Zeit, um diese Aufgabe zu erledigen und informieren den Jugendbetreuer, wenn sie fertig sind. Wenn alle Gruppen fertig sind, besteht der nächste Schritt und die vom Jugendbetreuer gestellte Aufgabe darin, dass sie versuchen sollen, alternative Erklärungen zu finden. In diesem Schritt können die Teilnehmer über Argumente gegen diese Mythen nachdenken, sie können ein Brainstorming durchführen, im Internet suchen oder andere verfügbare Quellen für Argumente gegen diese Mythen nutzen. Wie zuvor benötigen sie für diese Aufgabe etwa 20 Minuten. In der letzten Phase können sie dann ihre Schlussfolgerung aufschreiben. Zu diesem Zeitpunkt sollte der Jugendbetreuer jede Gruppe besuchen, um ihre Schlussfolgerungen zu überprüfen, bevor die folgende Aktivität zum Wissensaustausch stattfindet. Eine mögliche wahre Version dieser Mythen kann Folgendes beinhalten:

1. Kurzfristiger Stress ist nicht schädlich für den Körper und kann in den meisten Fällen sogar förderlich sein, vor allem, wenn eine Person so denkt.
2. Sich zu sorgen kann sehr unangenehm sein, aber es macht einen nicht verrückt.
3. Der Besuch bei einem Psychotherapeuten ist kein Beweis dafür, dass man verrückt ist, sondern ein Zeichen dafür, dass eine Person bereit und in der Lage ist, sich für ihr Wohlbefinden einzusetzen.
4. Es gibt viele Techniken, mit denen wir uns wieder entspannt fühlen können (z. B. Atemtechniken).
5. Sich über das Ergebnis zu sorgen, macht es nicht per se weniger möglich, Maßnahmen zur Vorbereitung zu ergreifen kann helfen (aber auch das ist nicht in allen Situationen anwendbar).

### III. Präsentationen (30 Minuten)

Nach Abschluss der Gruppenarbeit bildet der Jugendbetreuer aus den bestehenden Gruppen neue gemischte Gruppen. Die Gruppen werden so gebildet, dass 5 Mitglieder aus jeder Gruppe einer neuen Gruppe beitreten, so dass jede neue Gruppe einen Vertreter der Mythen hat, mit denen sie zuvor gearbeitet hat. Diese neuen Gruppen bestehen also ebenfalls aus fünf Mitgliedern, eines für jeden Mythos. Dann werden die Teilnehmer angewiesen, sich gegenseitig in kleinen Gruppen den Mythos vorzustellen, an dem sie gearbeitet haben. Sie werden außerdem angewiesen, kurz über alle drei Phasen des Nachdenkens über den Mythos zu diskutieren: 1) Argumente dafür; 2) Argumente dagegen; und 3) die Schlussfolgerung. Jeder Teilnehmer hat etwa fünf Minuten Zeit, um das Thema zu besprechen, und die anderen können mitteilen, ob sie mit der endgültigen Schlussfolgerung einverstanden sind oder nicht. Es ist sinnvoll, dass der Jugendbetreuer jede Gruppe besucht, um zu überprüfen, ob die Mitglieder die Schlussfolgerungen verstanden haben.

#### **Benötigte Materialien:**

Stifte, Papiere.

#### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen zum Verständnis der positiven Seite von Stress: [https://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend](https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend)

#### **Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Wenn der Jugendbetreuer die Gruppen besucht, sollte er nicht sofort eine "richtige Antwort" geben (wenn es notwendig ist, der Gruppe zu helfen), sondern die Teilnehmer lediglich anweisen, weitere Nachforschungen anzustellen.

## 2.5. Achtsamkeit

**Titel des Workshops:** "Achtsamkeit"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

Achtsamkeit kann das psychische und physische Wohlbefinden verbessern, das durch Stress, psychische Probleme und körperliche Krankheiten verursachte Leiden verringern, inneren Frieden und Stabilität entwickeln, Mitgefühl für sich selbst und andere kultivieren und die Freisetzung und Entwicklung des menschlichen Potenzials fördern. Der verwendete Achtsamkeitsansatz hat keinen religiösen oder spirituellen Kontext und ist daher für jeden geeignet. Angehörige aller religiösen Traditionen können diesen Ansatz anwenden, und er steht nicht im Widerspruch zu religiösen Überzeugungen. Achtsamkeit kann genutzt werden, um Situationen, Gefühle, den eigenen Körper und andere Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind, und die Perspektive eines Beobachters einzunehmen. In diesem Workshop geht es darum, grundlegende Informationen über Achtsamkeit zu vermitteln und achtsame Momente zu erleben.

**Ziel des Workshops:**

Aufbau von Fähigkeiten zur achtsamen Beobachtung und Aufmerksamkeit für den gegenwärtigen Moment.

**Zielsetzungen:**

- Erlangung eines grundlegenden Verständnisses von Achtsamkeit
- Achtsames Zuhören und Beobachten üben
- Förderung der Selbstakzeptanz
- Förderung der Anwendung von Achtsamkeit im täglichen Leben

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche, soziale und Lernkompetenz
- Analytisch
- Kritisches Denken

**Methodik und Methoden:**

- Energizer - Musikmix
- Brainstorming
- Arbeit in Zweiergruppen
- Geführte Visualisierung
- Gruppendiskussion

**Ablauf des Workshops:**

I. **Energizer "Musikmix" (15 Minuten)**

Der Jugendbetreuer beginnt die erste Aktivität, indem er den Teilnehmern erklärt, dass sie nun verschiedene Lieder spielen werden und sie aufstehen und sich im Raum bewegen können. Sie können verschiedene Musikgenres spielen und Lieder auswählen, die sich im Rhythmus unterscheiden. Es

können zum Beispiel Rock, Jazz, Pop, klassische Musik und Tanzmusik gespielt werden. Die Teilnehmer können ihre Körperbewegungen entsprechend der Musikrichtung ändern.

## **II. Was ist Achtsamkeit? (15 Minuten)**

Zur Einführung in das Thema fragt der Jugendbetreuer die Teilnehmer, was Achtsamkeit ist und was sie über Achtsamkeit wissen. Die Teilnehmer sitzen in einem großen Kreis und beginnen, ihre Meinungen zu teilen und frei zu sprechen. Nachdem sie ein Brainstorming zur Definition von Achtsamkeit durchgeführt haben, fordert der Jugendbetreuer die Teilnehmer auf, sich in Paaren zusammzusetzen und kurz über ihre Erfahrungen mit Achtsamkeit und ähnliche Erfahrungen mit Meditation oder einigen kognitiven Entspannungstechniken zu sprechen. Wenn beide Mitglieder des Paares gesprochen haben, kann der Jugendbetreuer die Teilnehmer auffordern, ihre Erfahrungen ebenfalls im großen Kreis zu teilen.

## **III. Geführte Visualisierung "Achtsamkeit erleben" (10 Minuten)**

Bei dieser Aktivität werden die Teilnehmer gebeten, aufzustehen und durch den Raum zu gehen, während der Jugendbetreuer weitere Anweisungen gibt. Die Teilnehmer werden angewiesen, genau auf die verschiedenen Elemente des Raums zu achten, die sie sehen können, wie Vorhänge, Fenster und Möbel, und die Formen zu beobachten, die sie sehen. Dann sollen sie auf die Geräusche um sie herum achten und sich fragen, welches das lauteste Geräusch ist, das sie sehen können, und welche anderen Geräusche es gibt. Nach den Geräuschen werden die Teilnehmer aufgefordert, sich gegenseitig zu beobachten - verschiedene Personen, die ebenfalls gehen. Im letzten Schritt dieser Phase beobachten sie sich selbst beim Gehen und können versuchen, sich vorzustellen, wie sie von oben aussehen würden, so als ob sie sich selbst von einem Hubschrauber aus beobachten würden.

## **IV. Kleingruppenarbeit (20 Minuten)**

Nach der geführten Visualisierung stoppen die Teilnehmer langsam die Bewegung und werden aufgefordert, Platz zu nehmen und kleine Gruppen zu bilden. In den Kleingruppen erhält jeder Teilnehmer einen Stift. Sie werden angewiesen, ihre Beobachtungen fortzusetzen. Sie richten ihre Aufmerksamkeit auf den Stift und werden angewiesen, die verschiedenen Formen des Stifts und seine Farben zu beobachten. Dann beobachten die Teilnehmer kleine Unvollkommenheiten auf dem Stift und werden gebeten, ihre Gedanken zu notieren wie: "Das gefällt mir." und "Das gefällt mir nicht." zu beobachten und diese Gedanken loszulassen (sie können sich vorstellen, dass ein Gedanke in die Luft fliegt) und ihre Aufmerksamkeit auf ein anderes Merkmal des Stiftes zu richten.

Als Nächstes richten sie ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem und versuchen zu beobachten, wie die Luft in die Nasenlöcher gelangt, wie sich ihr Körper beim Atmen bewegt und welche Gedanken sie haben, wie "Das ist gut" oder "Das ist schlecht". Der Jugendbetreuer erinnert sie daran, diese Gedanken einfach zu beobachten und schließlich loszulassen und den Atem einfach so sein zu lassen, wie er ist.

In der letzten Phase beobachten die Teilnehmer ihren eigenen Körper, ihre Füße, Knie, Oberschenkel, ihren Bauch, ihre Hände und Nägel und stellen sich ihre Brust, ihr Gesicht und ihre Haare vor. Sie beobachten auch die Gedanken "Das ist gut oder das mag ich" und "Das ist schlecht oder das mag ich nicht". Der Jugendbetreuer erinnert sie daran, diese Gedanken zu beobachten und nach einiger Zeit diese Gedanken loszulassen und ihren Körper einfach so zu betrachten, wie er ist.

## **V. Reflexion "Gruppendiskussion" (30 Minuten)**

Für eine Nachbesprechung sitzen die Teilnehmer in einem großen Kreis und der Jugendbetreuer leitet die Diskussion. Die Fragen für eine Nachbesprechung sind unten in der vorgeschlagenen Reihenfolge aufgeführt:

- Was haben wir bei dieser Aktivität gemacht?
- Wie habt ihr euch während der Aktivität gefühlt? Wie fühlt ihr euch jetzt?
- Was hat euch gefallen? Was hat euch nicht gefallen?
- Was war schwer und was war leicht für Sie?
- Wie war es, "Gedanken loszulassen"?
- Was ist die wichtigste Schlussfolgerung, die Sie aus dieser Übung ziehen können?
- Wie können Sie sie in Ihrem Leben anwenden?
- Was können Sie sonst noch auf diese Weise beobachten?

#### **Benötigte Materialien:**

Lautsprecher, Laptop oder anderes Gerät für den Zugang zu den Liedern, Stifte.

#### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen über Achtsamkeit: <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Praxis des achtsamen Gehens: <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>
- Vorteile der Achtsamkeit: <https://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>

#### **Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

- Bei der ersten Aktivität können die Musikgenres wiederholt und in einer anderen Reihenfolge gemischt werden. Auf der anderen Seite ist es nicht ratsam, das spezifische Lied zu wiederholen.
- Der Jugendbetreuer kann sich dafür entscheiden, die Musik auch während der zweiten Aktivität zu spielen. In diesem Fall empfiehlt es sich, entspannende Instrumentalmusik zu verwenden, die im Hintergrund gespielt werden kann, ohne den Hauptfluss der Aktivität zu stören.

## 2.6. Einen persönlichen "Entspannungsplan" erstellen

**Titel des Workshops:** Einen persönlichen "Entspannungsplan" erstellen

**Dauer:** 90 Minuten

### **Hintergrund:**

Dieser Workshop hilft den Teilnehmern, verschiedene Techniken zur Stressbewältigung zu erforschen. Es ist möglich, dass Jugendliche nicht mit verschiedenen Bewältigungstechniken vertraut sind, selbst wenn diese verfügbar und kostenlos sind und leicht angewendet werden können. In diesem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit, verschiedene Entspannungstechniken zu erforschen und herauszufinden, was ihnen bei der Stressbewältigung helfen kann, und die spezifischen Vorteile jeder Technik zu untersuchen. Darüber hinaus hilft dieser Workshop den Teilnehmern, über die praktische Anwendung dieser Techniken nachzudenken und fördert deren Einsatz in Stresssituationen. Die Teilnehmer lernen, darüber nachzudenken, in welchen Situationen sie diese Techniken einsetzen können, und verschiedene Hindernisse zu bedenken, auf die sie bei ihrer Anwendung stoßen könnten. Die Erstellung eines persönlichen Entspannungsplans kann ihnen helfen, eine Brücke vom Erlernen der Entspannungstechniken zur Anwendung im realen Leben zu schlagen.

### **Ziel des Workshops:**

Die eigenen Erfahrungen mit Entspannungstechniken reflektieren und lernen, Hindernisse bei der Anwendung im Alltag zu überwinden.

### **Zielsetzungen:**

- Die Bedeutung der Erstellung eines persönlichen Entspannungsplans verstehen
- Entspannungstechniken mit stressigen Situationen in Verbindung bringen
- Förderung der Anwendung von Entspannungstechniken im täglichen Leben

### **Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Bürgerliche Kompetenzen
- Analytisch
- Persönliche und soziale Kompetenz sowie Lernkompetenz

### **Methodik und Methoden:**

- Arbeit in kleinen Gruppen
- Individuelle Arbeit
- Paararbeit und Diskussion

### **Ablauf des Workshops:**

#### **I. Energizer "Theater" (10 Minuten)**

Der Workshop beginnt mit einem kurzen "Energizer". Bei dieser Aktivität verkörpern die Teilnehmer berühmte Persönlichkeiten. Der Jugendbetreuer gibt ihnen die Anweisung, aufzustehen und sich wie eine "Dame in Rot" zu bewegen, dann wie ein "James Bond", wie eine "Beyoncé", "Roger Federer", "Nikola Tesla" und so weiter. Der Jugendbetreuer kann sich verschiedene berühmte Figuren

ausdenken. Es wird empfohlen, sie aus verschiedenen Bereichen wie Kunst, Wissenschaft, Musik, Sport usw. auszuwählen.

## **II. Kleingruppenarbeit: Entspannungsplan (50 Minuten)**

Wenn die Teilnehmer wieder im großen Kreis sitzen, bittet der Jugendbetreuer sie, sich zu erinnern, welche Techniken zur Stressbewältigung sie kennen. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer verschiedene Techniken aufzählen, z. B. solche, die mit Emotionen, Entspannung, Achtsamkeit usw. zu tun haben. Die Teilnehmer werden dann gebeten, kleine Gruppen von fünf Personen zu bilden und eine Liste dieser Techniken zu erstellen und die Liste zu erweitern, indem sie andere im Internet verfügbare Techniken recherchieren. Nach der Erstellung der Liste von Techniken zur Stressbewältigung können die Teilnehmer ihren eigenen individuellen Entspannungsplan erstellen. Um einen solchen Plan zu erstellen, können sie die auf dem Flipchart aufgeführten Fragen verwenden. Die Fragen leiten sie dazu an, weiter über das Thema nachzudenken. Die Fragen können beispielsweise lauten:

- Welchen stressigen Situationen begegnen Sie häufig?
- Wie reagieren Sie darauf?
- Welche Techniken könnten Sie anwenden, um sich in der jeweiligen Situation zu helfen?

Nachdem jeder Teilnehmer seinen individuellen Plan erstellt hat, stellt er ihn den anderen in der Kleingruppe vor und bittet sie um weitere Ideen. Nachdem die Gruppe einem Teilnehmer geholfen hat, stellt der nächste aus der Gruppe seinen Plan vor, bis alle Hilfe von der Gruppe erhalten haben.

## **III. Entspannungsplan "Paare bilden" (30 Minuten)**

Wenn die Arbeit in den Kleingruppen beendet ist, arbeiten die Teilnehmer in Paaren weiter. Sie diskutieren verschiedene Hindernisse, die sie daran hindern könnten, ihren Entspannungsplan in ihren Alltag einzubauen, und versuchen, verschiedene Ideen zu entwickeln, wie sie diese Hindernisse überwinden können. An jedem Plan arbeiten sie fünfzehn Minuten lang. Nach den 15 Minuten oder nach jeder Frage können sie die Rollen tauschen. Sie können die folgenden Fragen verwenden, um den Ablauf der Diskussion zu erleichtern.

- Was brauchen Sie, um sich an diesen Aktivitäten zu beteiligen?
- Was könnte es Ihnen erschweren, diese Techniken anzuwenden?
- Was könnte Ihnen helfen, dieses Hindernis zu überwinden (für jede Technik)?
- Kann Ihnen jemand zusätzliche Hilfe oder Motivation geben?
- Was würden Sie jetzt zu Ihrem zukünftigen Ich sagen, um sich zu motivieren, diese Techniken anzuwenden?

### **Benötigte Materialien:**

Stifte, Papiere, Marker, Flipchart und Flipchart-Papier.

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Ideen für einen Entspannungsplan:  
[http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress\\_management\\_plan.pdf](http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress_management_plan.pdf)  
<https://parentandteen.com/managing-stress-coping-with-challenges/>
- <https://drspar.com/one-week-stress-management-plan/>

- Entspannungsmethoden:  
[https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFFvFhDkUJprFxD0X4s22XfAa3HiCHZISD8oOugBQTtxTfP1XSyDuCdEWRoCJakQAvD\\_BwE](https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFFvFhDkUJprFxD0X4s22XfAa3HiCHZISD8oOugBQTtxTfP1XSyDuCdEWRoCJakQAvD_BwE)

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Die Teilnehmer können ihren Entspannungsplan verzieren und sollten ihn mit nach Hause nehmen und an einem gut sichtbaren Ort aufbewahren, um sich daran zu erinnern, ihn anzuwenden.

## 2.7. Fähigkeiten zur Problemlösung

**Titel des Workshops:** "Problemlösungsfähigkeiten"

**Dauer:** 100 Minuten

**Hintergrund:**

Probleme sind Teil des täglichen Lebens. Während einige Probleme leicht zu lösen sind, können andere Schwierigkeiten und unangenehme Gefühle mit sich bringen. Junge Menschen können sich mit Problemen konfrontiert sehen, die Konzentration und strategisches Denken erfordern, um sie zu lösen. Es gibt viele Problemlösungstechniken, die in solchen Situationen eingesetzt werden können und bei der Lösung eines Problems helfen. In diesem Workshop wird eine modifizierte Version einer der grundlegenden Problemlösungstechniken vorgestellt, die in verschiedenen Situationen hilfreich sein kann. Die Teilnehmer haben in diesem Workshop die Möglichkeit, ihr Problem zu definieren und es mit Hilfe von speziell entwickelten Fragen und durch interaktive Methoden und Gruppenarbeiten zu durchdenken. Wenn man sich das Problem eines anderen anhört, kann man bei der Analyse der eigenen Probleme eine andere Perspektive einnehmen. Darüber hinaus kann das Anhören der Meinungen und Perspektiven anderer zu einem eigenen Problem weitere Anhaltspunkte für dessen Lösung liefern.

**Ziel des Workshops:**

Verbesserung der Problemlösungsfähigkeit und der Fähigkeiten zur Analyse von Stresssituationen für eine konstruktive Stressbewältigung.

**Zielsetzungen:**

- Kennenlernen von Problemlösungstechniken
- Förderung der Übernahme von Verantwortung für eigene Probleme
- Aufbau einer guten Kommunikation und eines Gefühls des Vertrauens zwischen den Teilnehmern
- Aktives Zuhören üben

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche, soziale und Lernkompetenz
- Analytisch
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Bürgerliche Kompetenzen

**Methodologie und Methoden:**

- Arbeit in Zweiergruppen
- Individuelle Reflexion und Arbeit
- Nachbesprechung

**Ablauf des Workshops:**

- I. Paararbeit "Definition eines Problems" (20 Minuten)

Zu Beginn des Workshops erklärt der Jugendbetreuer kurz, dass sich der Workshop auf Problemlösungsfähigkeiten konzentrieren wird. In der ersten Aktivität arbeiten die Teilnehmer\*innen in Paaren und während der Diskussion in Paaren sollte jede/r Teilnehmer\*in ein Problem auswählen, über das er/sie weiter nachdenken möchte. Um das Gespräch zu beginnen, weist der Jugendbetreuer die Teilnehmer\*innen an, die folgenden Fragen zu stellen:

- Ist dieses Problem jetzt für Sie relevant?
- Habt ihr die Kontrolle über dieses Problem in der Hand?
- Ist dieses Problem lösbar (gibt es Optionen, was man mit diesem Problem machen kann)?

Die Teilnehmer können abwechselnd jeweils 10 Minuten lang arbeiten.

## **II. Einzelarbeit "Problemlösungsprozess" (50 Minuten)**

Nach der Diskussion über die Auswahl eines Problems und dessen Erörterung bittet der Jugendbetreuer die Teilnehmer erneut in den großen Kreis. Der Jugendbetreuer erklärt, dass sie nun individuell über das Problem nachdenken können, indem sie bestimmte Schritte anwenden. Die Schritte können auf das Flipchart geschrieben oder digital gezeigt werden, zum Beispiel auf einer PowerPoint-Folie. Die Schritte sollten in der folgenden Reihenfolge befolgt werden:

1. Definieren Sie ein Problem in einem Satz.
2. Nennen Sie verschiedene Ideen zur Lösung des Problems.
3. Wählen Sie drei bevorzugte Lösungen.
4. Schreiben Sie die Vor- und Nachteile jeder Lösung auf.
6. Hören Sie auf Ihre Intuition und wählen Sie die erste Lösung, die Sie ausprobieren möchten.
7. Schreiben Sie einen Aktionspunkt auf, der der erste Schritt sein kann.
8. Fügen Sie hinzu, wer sich um diesen Aktionspunkt kümmern wird und bis wann.
9. Ermutigen Sie sich selbst, diese Aktion durchzuführen - stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie Erfolg hätten.

Die Teilnehmer haben für diesen Teil 50 Minuten Zeit und können innerhalb oder außerhalb des Arbeitsraums arbeiten.

## **III. Nachbesprechung (30 Minuten)**

Nach der individuellen Problemlösung versammeln sich die Teilnehmer wieder in einem großen Kreis. Der Jugendbetreuer beginnt mit der Nachbesprechung der Aktivität anhand der folgenden Fragen

- Was haben wir in diesem Workshop gemacht?
- Wie habt ihr euch während der Arbeit in Paaren gefühlt?
- Wie war es für euch, an der Lösung eures Problems zu arbeiten?
- Welche Schritte fanden Sie am nützlichsten?
- Waren einige der Schritte schwer für Sie?
- Was denken Sie über diese Technik?
- In welchen anderen Situationen in eurem Leben könnt ihr sie anwenden?

**Benötigte Materialien:**

Papiere, Stifte, Flipchart und Flipchart-Papiere.

**Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen zur Problemlösung: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Zusätzliche Problemlösungstechniken: <https://www.sessionlab.com/blog/problem-solving-techniques/>  
[https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC\\_00.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm)
- Hindernisse bei der Entscheidungsfindung: <https://29k.org/how-to-improve-decision-making>  
<https://www.proschoolonline.com/blog/hurdles-faced-effective-decision-making>  
<https://www.verywellmind.com/problems-in-decision-making-2795486>

**Empfehlungen für künftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Wenn es den Teilnehmern nicht gelingt, ihr Problem während des Workshops zu lösen, kann der Jugendbetreuer sie ermutigen, zu einem anderen Zeitpunkt daran weiterzuarbeiten, sich Hilfe von anderen zu holen oder andere Problemlösungstechniken zu erforschen.

## 2.8. Akzeptanz

**Titel des Workshops:** "Akzeptanz"

**Dauer:** 60 Minuten

**Hintergrund:**

In diesem Workshop geht es darum, einem bestimmten Problem eine neue Perspektive zu geben. Die Teilnehmer werden in das "3A-Modell" eingeführt, das ihnen helfen kann, ihre Probleme weiter zu reflektieren und auf eine neue Art und Weise zu analysieren. Dieses Modell dient auch als Einführung in das Thema der Akzeptanz von Situationen, wie sie sind. Akzeptanz kann hilfreich sein, wenn die Situation von der Person nicht geändert werden kann. Um diese Fähigkeiten zu üben, werden die Teilnehmer durch eine Visualisierungsübung geführt, die auch die Elemente der Achtsamkeit verbindet, die in einem der vorangegangenen Workshops Thema war. Es wird erwartet, dass die beschriebene Technik den Teilnehmern hilft, ihre angenehmen und auch unangenehmen Gefühle und Zustände zu akzeptieren. Die Gruppendiskussion am Ende des Workshops hat die Elemente einer Nachbesprechung und vorgeschlagene Fragen für eine Diskussion sollen die Teilnehmer ermutigen, die New-Gain-Technik im Alltag anzuwenden.

**Ziel des Workshops:**

Die Fähigkeit der Teilnehmer zu verbessern, die Emotion zu beobachten, ohne sofort darauf zu reagieren, und die Akzeptanz der Emotionen zu fördern, wie sie sind.

**Zielsetzungen:**

- Das Erkennen der eigenen Emotionen üben
- Hervorhebung der Bedeutung des strategischen Denkens
- Verbesserung der Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu akzeptieren
- Förderung der Beobachtung von Emotionen im täglichen Leben

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche, soziale und Lernkompetenz
- Analytisch
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikation und Zusammenarbeit
- Bürgerliche Kompetenzen

**Methodologie und Methoden:**

- Energizer
- Input
- Geführte Visualisierung
- Nachbesprechung

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. Energizer "Spielzeit" (15 Minuten)**

Zur Auflockerung können die Teilnehmer ein traditionelles Kinderspiel spielen. Ziel des Spiels ist es, die Füße der anderen mit dem eigenen Fuß zu berühren. Zu Beginn des Spiels stellen sich die Teilnehmer in einem Kreis auf und legen ihre Hände in die Mitte des Kreises. Beim Zählen von eins, zwei und drei springen sie aus der Mitte des Kreises. Die Teilnehmer spielen abwechselnd und jeder Teilnehmer hat einen Sprung zur Verfügung. Der Teilnehmer, dessen Fuß bei diesen Sprüngen berührt wird, scheidet aus. Das Spiel geht so lange weiter, bis nur noch ein Teilnehmer übrig ist und der Sieg an ihn/sie geht.

### **II. Akzeptieren der Gefühle (20 Minuten)**

Die Teilnehmer versammeln sich in einem großen Kreis und der Jugendbetreuer gibt das Thema des Workshops bekannt. Sie fahren mit einer kurzen Erläuterung des 3A-Modells fort. 3A steht für Attack (Angriff), Avoid (Vermeidung) und Accept (Akzeptieren). In einer problematischen oder stressigen Situation kann eine Person den Stressor entweder angreifen (was sich darauf bezieht, etwas dagegen zu tun, z. B. Problemlösungstechniken anzuwenden), ihn vermeiden (was nicht immer möglich oder vorteilhaft ist) oder ihn akzeptieren. Diese Elemente können auf ein Flipchart geschrieben werden. Bei den folgenden Aktivitäten liegt der Schwerpunkt auf dem Akzeptieren der Gefühle oder der Situation, wie sie ist. Bei der ersten Technik lernen die Teilnehmer, ihre eigenen Emotionen zu akzeptieren. Sie werden gebeten, ihre Augen zu schließen und einige Minuten lang ganz natürlich zu atmen. Dann werden sie aufgefordert, sich eine wenig bis mittelmäßig stressige Situation vorzustellen und sich vorzustellen, wie sie sich in dieser Situation normalerweise fühlen. Danach weist der Jugendbetreuer sie an, sich nur auf dieses Gefühl zu konzentrieren. Sie sollen versuchen, sich vorzustellen, welche Form es hat, welche Farbe es hat, welche Beschaffenheit es hat und wo es in ihrem Körper ist. Sie sollen diese Emotion wie ein Objekt beobachten und versuchen, eine klare Visualisierung davon zu schaffen. Am Ende der Übung werden die Teilnehmer angeleitet, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Atmung und die Bewegung ihres Körpers mit dem Atem zu richten, dann auf die verschiedenen Geräusche um sie herum und schließlich langsam die Augen zu öffnen und den Raum zu beobachten, in dem sie sich befinden.

### **III. Nachbesprechung (25 Minuten)**

Wenn die vorangegangene Übung beendet ist, kann der Jugendbetreuer mit einer Nachbesprechung beginnen. Der Jugendbetreuer kann die Nachbesprechung leiten und die Teilnehmer können ihre Eindrücke zu jeder Frage mitteilen. Die Fragen für die Nachbesprechung sind unten aufgeführt.

- Was haben wir während der Übung gemacht?
- Wie war es für dich, dir Gefühle als Form vorzustellen?
- Wie haben Sie sich nach der Übung gefühlt?
- Welche Teile der Übung haben Ihnen am besten gefallen?
- Wofür kann diese Technik verwendet werden?
- In welchen Situationen in eurem Leben könntet ihr sie anwenden?

## **Benötigte Materialien:**

Flipchart und Flipchart-Papier, Stifte

### Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:

- Informationen zum Skript Akzeptieren von Stress und Achtsamkeit gegenüber Emotionen:  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---02---Accepting-Distress.pdf>
- Materialien zum Aushalten von Stress:  
<https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---04---Tolerating-Distress.pdf>

### Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:

Wenn die Teilnehmer gebeten werden, sich ihre Gefühle vorzustellen, kann der Jugendbetreuer sich verschiedene Fragen zum Aussehen der Gefühle ausdenken, um es den Teilnehmern zu erleichtern, sich diese vorzustellen. Von den Teilnehmern wird nicht erwartet, dass sie diese Fragen laut beantworten, sondern sich nur die Emotion vorstellen.



## 2.9. Der Kreislauf des Lebens

**Titel des Workshops:** "Der Kreislauf des Lebens"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

In diesem Workshop geht es um die Beurteilung der eigenen Lebenszufriedenheit. Jeder Mensch hat verschiedene Lebensbereiche wie Freundschaften, Gesundheit, Selbstreflexion, berufliche oder schulische Verpflichtungen und so weiter. Einige davon können stark ausgeprägt sein, während andere vernachlässigt werden können. Im Optimalfall kann eine Person ein gutes Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Lebensbereichen haben, und ein solches Gleichgewicht kann bei der Stressbewältigung hilfreich sein. Um ein solches Gleichgewicht zu erreichen, ist es notwendig, sich dieser Bereiche und ihres aktuellen Zustands bewusst zu werden. In diesem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit, wichtige Bereiche ihres Lebens aufzulisten und den Grad ihrer Zufriedenheit mit diesen Bereichen zu bewerten. Nach der Analyse werden sie aufgefordert, Maßnahmen zu ergreifen, um das Gleichgewicht zwischen diesen Bereichen zu verbessern. Insbesondere werden die Teilnehmer angeleitet, SMART-Ziele zu verwenden, um Schritte zur Verbesserung der Zufriedenheit in einem bestimmten Lebensbereich zu entwickeln.

**Ziel des Workshops:**

Reflexion über die verschiedenen Rollen im Leben und die Lebenszufriedenheit sowie die Erstellung persönlicher SMART-Ziele zur Verbesserung der Zufriedenheit in einem bestimmten Lebensbereich.

**Zielsetzungen:**

- Reflexion über die Aktivitäten und Prozesse des täglichen Lebens
- Die Komponenten von SMART-Zielen verstehen
- Förderung der Nutzung des Lebenskreises und der Bewertung der Zufriedenheit

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Persönliche und soziale Kompetenz sowie Lernkompetenz;
- Kommunikation
- Analytische
- Digitale Kompetenz
- Kreatives und kritisches Denken

**Methodologie und Methoden:**

- Individuelle Reflexion
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Arbeit in Paaren
- Gruppendiskussion

**Ablauf des Workshops:**

## **I. Der Kreis des Lebens (40 Minuten)**

In dieser Aktivität haben die Teilnehmer die Möglichkeit, über die verschiedenen Rollen in ihrem Leben nachzudenken, um ihre Lebenszufriedenheit zu steigern. Der Jugendbetreuer erklärt, wie dies geschehen soll, und jeder Teilnehmer erhält ein Papier und einen Stift. Die Teilnehmer werden gebeten, einen großen Kreis auf das Papier zu zeichnen und ihn dann in acht Teile zu unterteilen. Die Zeichnung des Kreises sollte wie eine aufgeschnittene Pizza oder wie die Zeichnung eines Fahrrads aussehen. Der Jugendbetreuer kann die Teilnehmer auffordern, über verschiedene Rollen in ihrem Leben nachzudenken und die acht für sie wichtigsten Rollen zu benennen. Die Teilnehmer werden angewiesen, die Rollen den "Pizzastücken" zuzuordnen, indem sie die Rolle neben ein Stück schreiben. Im nächsten Schritt fügen die Teilnehmer die Zahl Null in die Mitte des Kreises und die Zahl Zehn an den äußeren Rand der "Scheibe", während die anderen Zahlen dazwischen geschrieben werden. Sie sollen schätzen, wie zufrieden sie mit jeder Rolle in ihrem Leben sind, von null bis zehn, und die entsprechende Menge der "Scheibe" ausfüllen. Nachdem sie ihre Zufriedenheit eingeschätzt haben, haben die Teilnehmer ein klares Bild von den Bereichen ihres Lebens, mit denen sie am meisten und am wenigsten zufrieden sind.

Dann werden die Teilnehmer aufgefordert, Paare zu bilden und in den nächsten Minuten zusammenzuarbeiten. Jeder Teilnehmer kann zwei Bereiche auswählen, die die niedrigsten Werte aufweisen, und diese in Paaren weiter diskutieren. Die Paare können einige der untenstehenden Fragen verwenden, um den Ablauf der Diskussion zu erleichtern. Die Fragen können vom Jugendbetreuer auf ein Flipchart geschrieben und an einer gut sichtbaren Stelle im Raum angebracht werden. Die Fragen für diese Aufgabe lauten:

- Womit bist du in Bezug auf diese Rolle/diesen Lebensaspekt nicht zufrieden?
- Wie würde eine ideale Version davon aussehen?
- Wie viel Zeit investieren Sie in diese Rolle/ diesen Aspekt?
- Warum ist diese Rolle/dieser Aspekt wichtig für Sie?
- Was macht es Ihnen schwer, sich mehr in dieser Rolle/ diesem Aspekt zu engagieren?

## **II. Der Kreislauf des Lebens "SMART it up" (50 Minuten)**

Bei dieser Aktivität bilden die Teilnehmer Fünfergruppen. Sie arbeiten an SMART-Zielen und erstellen Ziele zur Verbesserung ihrer Zufriedenheit mit den Rollen/Lebensaspekten, mit denen sie am wenigsten zufrieden waren. Jeder Teilnehmer erhält ein kleines Handout mit einer Erklärung, was einer der Buchstaben des Akronyms "SMART" bedeutet. Wenn alle Gruppenmitglieder die Erklärung für ihren jeweiligen Buchstaben gelesen haben, teilen sie den anderen mit, worauf sich ein bestimmter Buchstabe bezieht. Es ist wünschenswert, dass die Reihenfolge eingehalten wird, in der die Buchstaben den anderen Gruppenmitgliedern vorgestellt werden. Genauer gesagt, sollte der erste Teilnehmer, der den Buchstaben "S" gelesen hat, dann "M", "A", "R" und zum Schluss den Buchstaben "T" vorstellen.

Wenn alle Gruppenmitglieder über die Bedeutung jedes Buchstabens informiert sind, sollte jedes Mitglied versuchen, ein SMART-Ziel zur Verbesserung seiner Zufriedenheit mit einer bestimmten Rolle/einem bestimmten Aspekt zu formulieren. Sie können für jede Rolle/jeden Aspekt, mit der/dem sie am wenigsten zufrieden waren, ein Ziel aufschreiben. Nach dem Aufschreiben der Ziele können sich die Teilnehmer in Gruppen darüber austauschen, was sie sich ausgedacht haben, und die anderen können zusätzliche Vorschläge und ihre Kommentare zu dem jeweiligen Ziel mitteilen.

**Benötigte Materialien:**

Papiere, Stifte, Handouts für SMART-Erklärungen, Flipchart und Flipchart-Papiere.

**Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen über SMART-Ziele:  
<https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>  
<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>
- Grundlegende Informationen über das Rad des Lebens:  
<https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/>  
<https://positivepsychology.com/wheel-of-life-coaching/>

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Die SMART-Handouts müssen nicht auf Papier ausgedruckt werden, sondern können auf digitalem Wege an die Teilnehmer verteilt werden (z. B. per E-Mail). Auch können die auf einem Flipchart gestellten Fragen auf einer PowerPoint-Folie oder einem anderen digitalen Tool präsentiert werden.

## 2.10. Höre auf dich selbst

**Titel des Workshops:** "Höre auf dich selbst"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

Dieser Workshop konzentriert sich auf die Vermittlung der Grundlagen von Ausdruckstechniken. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, das kreative Schreiben eines Liedes als eine Form des Stressabbaus zu üben. Sich durch Lieder auszudrücken kann nützlich sein, wenn es schwer ist, Emotionen zu verarbeiten und wenn eine Person nicht direkt mit anderen über ihre Situation sprechen kann oder will. Das Schreiben eines Liedes kann von Vorteil sein, da es zum weiteren Nachdenken über die Situation und die eigenen Reaktionen darauf anregen kann. Die Beschäftigung mit einer solchen Aktivität kann bei der Bewältigung von Stressreaktionen hilfreich sein. Andererseits ist es möglich, dass diese Technik nicht für jeden geeignet ist, so dass auch andere Techniken vorgestellt werden. Die Teilnehmer haben die Möglichkeit, zwei weitere Techniken auszuprobieren und ihre Schreibfähigkeiten einzusetzen. Sie können den Bewusstseinsstrom-Stil ausprobieren, der hilfreich sein kann, wenn die Intensität der Emotionen hoch ist, und den Tagebuch-Stil, der für die Verarbeitung von Alltagserlebnissen nützlich ist. Diese Schreibtechniken können die emotionale Verarbeitung zusätzlich unterstützen.

**Ziel des Workshops:**

Verbesserung der Fähigkeit, eigene Emotionen und Gedanken in Stresssituationen auszudrücken, und Erlernen kreativer Techniken zur Stressbewältigung.

**Zielsetzungen:**

- Sich im emotionalen Ausdruck üben
- Aktives Zuhören und Respektieren der Eindrücke anderer Personen üben
- Anregung zu kreativem Denken und kreativem Schreiben
- Förderung der Anwendung von Schreibtechniken als Form des Stressabbaus

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche Kompetenz
- Mehrsprachige Kompetenz
- Kulturelles Bewusstsein und Ausdruckskompetenz
- Lese- und Schreibkompetenz
- Soziale und staatsbürgerliche Kompetenzen

**Methodologie und Methoden:**

- Input
- Kreatives Schreiben - Liedgestaltung
- Präsentationen
- Nachbesprechung

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. Erstelle dein Lied (35 Minuten)**

Die Teilnehmer sitzen in einem großen Kreis und der Jugendbetreuer stellt einige Fragen zur Einführung in das Thema, z.B. ob sie jemals Schwierigkeiten hatten, sich auszudrücken und ob es ihnen jemals schwergefallen ist, genau zu beschreiben, was sie fühlen. Nach den Kommentaren der Teilnehmer erklärt der Jugendbetreuer, dass sie während des Workshops versuchen werden, ihr eigenes Lied zu kreieren und dass dies bei der Verarbeitung von Gefühlen hilfreich sein kann. Die Teilnehmer werden angewiesen, über eine bestimmte Situation nachzudenken und zu überlegen, welche Emotion in dieser Situation vorherrscht, und dann zu versuchen, ein Lied darüber zu schreiben. Das kann ein Liedtext sein oder eine strukturiertere Form wie ein Haiku oder eine andere Gedichtform.

### **II. Schreiben Sie es aus (20 Minuten)**

Nach dem Schreiben eines Liedes werden die Teilnehmer angewiesen, eine andere Technik auszuprobieren, die zum Stressabbau eingesetzt werden kann. Da nicht alle dieselbe Technik bevorzugen, beschreibt der Jugendbetreuer zwei weitere Techniken. Die Teilnehmer können an eine stressige Situation denken, die in der Vergangenheit stattgefunden hat, aber jetzt nicht mehr so stressig für sie ist. Sie können wählen, ob sie diese Situation im Stil eines Bewusstseinsstroms oder in Form eines Tagebuchs beschreiben wollen. Der Jugendbetreuer kann für beide Arten zusätzliche Anweisungen geben. Im Stil des Bewusstseinsstroms können die Teilnehmer genau das schreiben, was ihnen in den Sinn kommt, einschließlich jedes kleinen Gedankens. Sie können sowohl Gedanken aufschreiben, die unmittelbar mit der Situation zu tun haben, über die sie nachdenken, als auch alle anderen, weniger relevanten Gedanken, die ihnen in den Sinn kommen.

Im Tagebuchstil können sich die Teilnehmer mehr darauf konzentrieren, genau zu beschreiben, was passiert ist, und detaillierte Beschreibungen des Kontextes, der beteiligten Personen und der Handlungen, die passiert sind, verwenden sowie ihre Eindrücke und Überlegungen zu diesen Ereignissen hinzufügen. Wenn genügend Zeit zur Verfügung steht, können die Teilnehmer versuchen, beide Techniken anzuwenden.

### **III. Präsentationen (20 Minuten)**

Nachdem sie ihre Kunstwerke geschaffen haben, lädt der Jugendbetreuer die Teilnehmer ein, sich in den großen Kreis zu setzen. Der Jugendbetreuer ermutigt die Teilnehmer, ihre Lieder und Geschichten vorzustellen, wobei sie selbst entscheiden können, was sie vortragen möchten. Es kann nur ein Lied oder nur eine Tagebuchgeschichte sein oder alle Kreationen. Wenn einige Teilnehmer keine Lust haben, etwas mitzuteilen, ist es in Ordnung, ihnen zu erlauben, den Präsentationsteil zu überspringen. Anstatt zu präsentieren, können sie mitteilen, wie sie sich nach dem Schreiben gefühlt haben.

### **IV. Nachbesprechung (15 Minuten)**

Nach der Präsentation der Kreationen der Teilnehmer beginnt der Jugendbetreuer mit der Nachbesprechung. Dies kann den Teilnehmern helfen, den Nutzen der angewandten Methoden besser zu erkennen und sie als Methoden zum Stressabbau zu sehen. Der Jugendbetreuer kann die Diskussion mit den folgenden Fragen beginnen:

- Welche Techniken haben wir heute angewendet?
- Wie fühlten Sie sich vor und wie fühlten Sie sich nach dem Schreiben?
- Welche Technik passt am besten zu dir?
- Wofür könnten diese Techniken nützlich sein?

- Glauben Sie, dass sie helfen können, Spannungen nach belastenden Ereignissen abzubauen und wie?
- In welchen anderen Situationen in Ihrem Leben könnten Sie sie anwenden?

**Benötigte Materialien:**

Papiere, Stifte.

**Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Vorteile des Tagebuchschreibens zum Stressabbau: <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>
- Informationen über den Zusammenhang zwischen Musik und Stress: <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop weiterführen:**

In diesem Workshop können die Teilnehmer selbst entscheiden, worüber sie schreiben wollen, aber es ist gut, sie anzuweisen, eine Situation zu wählen, die für sie nicht sehr relevant ist.

## 2.11. Jeder ist ein Klangmacher

**Titel des Workshops:** "Jeder ist ein Klangmacher"

**Dauer:** 120 Minuten

**Hintergrund:**

In diesem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit, ein eigenes Musikinstrument zu bauen und gemeinsam an einem neuen Lied zu arbeiten. Gemeinsames Arbeiten kann sowohl zum Stressabbau als auch zur Verbesserung der sozialen Fähigkeiten beitragen. Durch die gemeinsame Arbeit an einem neuen Lied können die Teilnehmer ihre Fähigkeiten zum aktiven Zuhören, zum Teilen eigener Einstellungen, zum Ergreifen von Initiativen, zur Unterstützung anderer, zum Äußern unpopulärer Meinungen und zur Toleranz gegenüber Unterschieden verbessern. Darüber hinaus vermittelt dieser Workshop die Botschaft, dass das Musizieren nicht nur denjenigen vorbehalten ist, die eine musikalische Ausbildung oder einen musikalischen Hintergrund haben, sondern dass es jedem offensteht. Das Musizieren kann zum Stressabbau führen und sollte in die persönliche Liste der Entspannungsmethoden aufgenommen werden.

**Ziel des Workshops:**

Die Nutzung von Musik als Entspannungstechnik zu unterstützen und sie mit der Stressbewältigung im Alltag in Verbindung zu bringen.

**Zielsetzungen:**

- Ausdruck durch Musik üben
- Förderung des Ausdrucks in der Nicht-Muttersprache
- Aktives Zuhören und Einnehmen der Perspektive der anderen Person üben
- Aufbau einer guten Kommunikation zwischen den Teilnehmern
- Förderung des Einsatzes von Musik als Entspannungstechnik

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Persönliche Kompetenz
- Lese- und Schreibkompetenz
- Mehrsprachige Kompetenz
- Kulturelles Bewusstsein und Ausdrucksfähigkeit
- Soziale und staatsbürgerliche Kompetenzen

**Methodologie und Methoden:**

- Individuelle Arbeit
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Gruppendiskussion

**Ablauf des Workshops:**

- I. Einzelarbeit "Erschaffe dein Instrument" (40 Minuten)

Vor Beginn dieses Workshops sollte der Jugendbetreuer verschiedene Gegenstände und recycelte Materialien vorbereiten. Diese Gegenstände sollten sich in Form und Zweck unterscheiden. Einige können zum Beispiel wie eine kleine Schale aussehen, andere wie kleine Behälter oder wie kleine Körner (zum Beispiel Knöpfe). Zu Beginn des Workshops werden die TeilnehmerInnen aufgefordert, ihre Musikinstrumente aus recycelten Gegenständen herzustellen. Eine endgültige Version des Instruments kann eine mit Knöpfen gefüllte Schale sein, die als Schlaginstrument verwendet wird. Der Jugendbetreuer gibt ihnen die genannten Anweisungen und gibt ihnen 30 Minuten Zeit, um diese Aufgabe zu erledigen. Nachdem sie ihre Instrumente gebaut haben, werden die Teilnehmer aufgefordert, sie zu testen. Der Jugendbetreuer bittet sie, sie zu spielen, wenn sie glücklich sind, dann, wenn sie wütend sind, und schließlich, wenn sie nervös sind.

## **II. Kleingruppenarbeit "Musikband" (60 Minuten)**

Nachdem die Teilnehmer ihre Instrumente getestet haben, erhalten sie Anweisungen für die nächste Aktivität. Sie können kleine Gruppen von fünf bis sechs Teilnehmern bilden. Jede Gruppe hat die Aufgabe, sich ein Lied auszudenken, das sie gemeinsam mit ihren Instrumenten spielt. Es sollte sich um ein Lied handeln, das direkt oder indirekt mit Stress zu tun hat, und die Teilnehmer sollten den Text gemeinsam schreiben und sich die instrumentale Untermalung ausdenken. Sie können auch einige Lieder anpassen, mit denen sie bereits vertraut sind. Darüber hinaus können sie verschiedene Musikgenres wie Rap, Pop und bald auch verschiedene historische Kontexte verwenden.

## **III. Reflexion "Präsentationen" (20 Minuten)**

Nach der Erstellung ihrer Songs versammeln sich die TeilnehmerInnen wieder im großen Kreis. Der Jugendbetreuer lädt sie ein, ihre Arbeit zu präsentieren und ermutigt sie, ihre Lieder mit den anderen zu teilen. Es wird erwartet, dass jedes Lied ein paar Minuten dauert, und der Jugendbetreuer kann nach jeder Präsentation mit dem Klatschen beginnen. Dann bittet der Jugendbetreuer die Teilnehmer, sich darüber auszutauschen, wie es für sie war, an dieser Aufgabe mitzuarbeiten, und was sie davon halten, Musik als Mittel zum Stressabbau einzusetzen.

### **Benötigte Materialien:**

Papiere, Stifte, Knöpfe, Körner, kleine Behälter und andere recycelte Materialien.

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen über Musiktherapie: <https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>  
<https://positivepsychology.com/music-therapy/>
- Musiktherapeutische Techniken: <https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/>

### **Empfehlungen für zukünftige Jugendarbeiter, die diesen Workshop multiplizieren:**

Bei der ersten Aktivität können verschiedene Materialien verwendet werden. Die Teilnehmer können sogar nach draußen gehen und Gegenstände aus der Natur sammeln, wie kleine Steine und Samen. Das Wichtigste ist, dass das hergestellte Instrument funktional ist und einen Klang erzeugt.

## 2.12. Stressabbau durch Musik

**Titel des Workshops:** "Stressabbau durch Musik"

**Dauer:** 90 Minuten

**Hintergrund:**

In diesem Workshop geht es darum, über den Einfluss bestimmter Musik auf den Hörer nachzudenken. Es gibt viele verschiedene Musikgenres, und verschiedene Menschen bevorzugen in verschiedenen Situationen verschiedene Genres. Das Hören von Musik, die der eigenen Gefühlslage entspricht, kann Erleichterung verschaffen und helfen, die eigenen Emotionen zu verarbeiten. Wenn Menschen traurig sind, neigen sie in der Regel dazu, traurige Musik zu hören, und das kann bei der emotionalen Verarbeitung hilfreich sein. Umgekehrt können Menschen, die nicht traurig sind und traurige Musik wählen, sich beim Hören noch trauriger fühlen als zuvor. Dies bedeutet, dass die Musik Emotionen auslösen kann und dass sie für die Steuerung der eigenen Stimmung nützlich sein kann. In diesem Workshop werden die TeilnehmerInnen verschiedene Aktivitäten durchführen, die ihnen helfen können, ihre Stimmung beim Hören verschiedener Lieder einzuschätzen. Der Workshop selbst kann ihnen helfen, sich bewusst zu machen, dass sie Musik zum Stressabbau oder zur Steuerung ihrer eigenen Stimmung einsetzen können.

**Ziel des Workshops:**

Reflexion über persönliche Erfahrungen beim Musikhören und Hervorheben, dass Musik bestimmte Emotionen hervorrufen kann.

**Zielsetzungen:**

- Nachdenken über die eigenen musikalischen Vorlieben
- Kennenlernen der Wirkung von Musik zum Stressabbau
- Förderung des Einsatzes von Musik zum Auslösen von Emotionen

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Persönliche Kompetenz
- Mehrsprachige Kompetenz
- Analytisch
- Kreatives Denken
- Soziale und staatsbürgerliche Kompetenzen

**Methodologie und Methoden:**

- Energizer
- Musikalische Bewertung - Aktivität
- Gruppenreflexion und Diskussion

**Ablauf des Workshops:**

**I. Energizer (20 Minuten)**

Zur Einführung in diesen Workshop bittet der Jugendbetreuer die Teilnehmer, kleine Gruppen zu bilden. Sie können Gruppen nach Musikrichtungen bilden. Jeder Teilnehmer erhält sein Genre und

sollte es nicht laut mit den anderen teilen. Stattdessen sollen die Teilnehmer das jeweilige Musikgenre nachahmen, z. B. einen Interpreten imitieren, charakteristische Geräusche machen oder sich auf eine bestimmte Art und Weise bewegen. Nachdem die Teilnehmer die anderen Mitglieder ihrer Gruppe erkannt haben, setzen sie sich und bilden kleine Kreise. Der Jugendbetreuer weist die Gruppen an, ihre Erfahrungen auszutauschen und über die folgenden Fragen nachzudenken:

- Hört ihr Musik, wenn ihr das Gefühl habt, dass ihr emotionale Unterstützung braucht?
- Welche Art von Musik bevorzugt ihr in solchen Momenten?
- Hilft Ihnen das Hören von Musik, sich ruhiger und entspannter zu fühlen?
- Bevorzugen Sie Instrumentalmusik oder Lieder mit Text als Anti-Stress-Mittel?

## **II. Musikalische Bewertung (30 Minuten)**

Nach den Diskussionen in den Kleingruppen werden die Teilnehmer aufgefordert, aufzustehen und eine Reihe quer durch den Raum zu bilden. Sie sollten sich nebeneinanderstellen, um eine diagonale Linie zu bilden. Die Linie, die sie auf diese Weise bilden, dient als Kontinuum von eins bis zehn. Der Jugendbetreuer kann den Teilnehmern erklären, welche Ecke/Ende des Kontinuums die niedrigste und welche die höchste Bewertung darstellt. Um das Verständnis der Teilnehmer zu überprüfen, kann der Jugendbetreuer die Teilnehmer bitten, zu wählen, wo auf diesem Kontinuum sie stehen wollen, je nachdem, wie sie sich in diesem Moment fühlen. Diejenigen, die sich am besten fühlen, stellen sich in die Ecke mit den höchsten Noten, und diejenigen, die sich schlecht fühlen, können sich näher an die gegenüberliegende Ecke stellen. Sie stehen diagonal zueinander, und alle anderen Teilnehmer können irgendwo dazwischenstehen. Wenn die Teilnehmenden verstanden haben, wie sie dieses Kontinuum nutzen können, fährt der Jugendbetreuer mit der Aktivität fort. Der Jugendbetreuer spielt dann verschiedene Lieder aus den Lautsprechern und die Teilnehmer sollen entscheiden, was sie von jedem Lied halten. Der Jugendbetreuer kann verschiedene Lieder spielen, sehr langsame und traurige, energiegeladene, reine Instrumentalmusik, Tanzmusik, elektronische Musik und so weiter. Für jedes Lied bestimmen die Teilnehmer, wie sie sich beim Hören dieses Liedes fühlen und drücken ihre Gefühle aus, indem sie sich auf einen bestimmten Teil des Kontinuums stellen. Die Teilnehmer werden auch darauf hingewiesen, dass sie ihren Standpunkt während des Liedes ändern können. Nachdem der Jugendbetreuer ein bestimmtes Lied beendet hat, werden einige Teilnehmer gebeten, mitzuteilen, wie es dazu kam, dass sie genau diesen Punkt auf dem Kontinuum gewählt haben.

## **III. Gruppenreflexion und Diskussion (20 Minuten)**

Nachdem die Teilnehmer die Musik gehört haben, bilden sie wieder einen großen Kreis. Der Jugendbetreuer kann die Gruppendiskussion über die vorherige Aktivität beginnen. Es wird erwartet, dass die Teilnehmer während der Diskussion zu dem Schluss kommen, dass die Musik bestimmte Emotionen hervorrufen kann. Wenn jemand fröhliche oder entspannende Musik hört, wird er wahrscheinlich anfangen, sich so zu fühlen. Der Jugendbetreuer kann die folgenden Fragen für die Reflexionssitzung verwenden:

- Wie hast du dich während der vorherigen Aktivität gefühlt?
- Hast du dich anders gefühlt, als du die verschiedenen Lieder gehört hast?
- Würdest du zustimmen, dass Musik Emotionen hervorrufen kann? Erkläre das.

#### **IV. Musik als Anti-Stress-Technik (20 Minuten)**

Die letzte Aktivität in diesem Workshop konzentriert sich auf die Diskussion über die Verwendung von Musik im Alltag als Anti-Stress-Methode. Die TeilnehmerInnen werden gebeten, in Zweiergruppen zu arbeiten und gemeinsam zu diskutieren, wie oft sie jetzt Musik hören, welche Art von Musik sie hören, in welcher Situation, ob sie fröhliche, entspannende oder energiegeladene Musik hören usw. Die TeilnehmerInnen diskutieren 10 Minuten lang und tauschen sich dann im Plenum aus.

#### **Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Stifte, Handout "Kreis der Gefühle"

#### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Grundlegende Informationen über den Zusammenhang zwischen Musik und Emotionen: <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

## 2.13. Fotografie versus Stressoren

**Titel des Workshops:** "Fotografie versus Stressoren"

**Dauer:** 120 Minuten

### **Hintergrund:**

In diesem Workshop werden emotionaler Ausdruck und Fotografie miteinander verbunden. In Stresssituationen neigen manche Menschen dazu, um Hilfe zu bitten und Erleichterung zu erfahren, indem sie mit jemandem sprechen, während es für andere schwierig sein kann, das Geschehen zu verbalisieren. In solchen Situationen ziehen es manche Menschen vor, die Dinge allein zu verarbeiten und sich mit anderen Aktivitäten zu beschäftigen, und Kunst kann in solchen Situationen sehr hilfreich sein. Die Fotografie als Mittel zum Stressabbau zu nutzen, ist nicht üblich und es kann nützlich sein, das Bewusstsein dafür unter Jugendlichen zu schärfen, insbesondere unter denen, die sich selbst als künstlerisch veranlagt bezeichnen. In diesem Workshop haben die Teilnehmer die Möglichkeit, Fotos zu erstellen, die sowohl angenehme als auch unangenehme, mit Stress verbundene Emotionen zeigen. Dieser Kontrast zwischen angenehmen und unangenehmen Emotionen kann dazu beitragen, dass die mit Stress verbundenen Emotionen schneller erkannt werden. Die Erweiterung des eigenen Wortschatzes in Bezug auf verschiedene angenehme und unangenehme Emotionen kann zur Verbesserung der eigenen emotionalen Intelligenz und der Verarbeitung von Emotionen beitragen. Außerdem ermutigt dieser Workshop die Teilnehmer, ihre Eindrücke mit Hilfe von Fotos zu teilen, Feedback zu erhalten und die Meinungen und Einstellungen anderer zu hören.

### **Ziel des Workshops:**

Verbesserung der Fähigkeit, angenehme und unangenehme Emotionen zu erkennen und sie durch Fotografie auszudrücken.

### **Zielsetzungen:**

- Erweiterung des Wortschatzes im Zusammenhang mit Emotionen
- Sich darin üben, eigene Gefühle und Einstellungen auszudrücken
- Förderung der Verwendung des Rades der Emotionen im täglichen Leben

### **Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Analytisch
- Kreatives und kritisches Denken
- Persönliche und soziale Kompetenz sowie Lernkompetenz
- Mehrsprachige Kompetenz

### **Methodologie und Methoden:**

- Energizer
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Arbeit in Paaren

- Präsentationen
- Reflexion und Diskussion

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. Energizer (15 Minuten)**

Der Workshop beginnt mit einem kurzen Energizer. Der Jugendbetreuer fordert die Teilnehmer auf, durch den Raum zu gehen. Während sie gehen, gibt der Jugendbetreuer ihnen weitere Anweisungen. Genauer gesagt, wenn sie ein Wort hören, das der Jugendbetreuer sagt, sollen sie eine Körperhaltung einnehmen, die diesem Wort entspricht, und in dieser Haltung ein paar Sekunden lang verharren. Der Jugendbetreuer kann verschiedene Wörter verwenden, um die Kreativität der Teilnehmer zu fördern. Zum Beispiel kann der Jugendbetreuer Wörter wie "Ball", "kalt", "Affe", "Überraschung", "Wind", "Bild" usw. verwenden.

### **II. Kleingruppenarbeit "Fotosession" (45 Minuten)**

Nach dem Energizer werden die Teilnehmer wieder in den großen Kreis eingeladen und der Jugendbetreuer erklärt die nächste Aktivität. Die Aufgabe der Teilnehmer ist es, in kleinen Gruppen zu arbeiten und Fotos zu machen, die mit angenehmen Emotionen (z. B. sich ruhig, glücklich oder friedlich zu fühlen) und unangenehmen Emotionen, die mit Stress verbunden sind (z. B. sich unter Druck gesetzt, ängstlich oder hilflos zu fühlen), in Verbindung stehen. Sie können eine bestimmte Emotion auswählen und ein Foto machen, das sie an diese Emotion erinnert. Sie müssen auch nicht genau wissen, welche Emotion sie fotografieren, sondern nur in so breiten Kategorien wie angenehme Emotionen im Zusammenhang mit Entspannung und unangenehme Emotionen im Zusammenhang mit Stress. Sie können Fotos von Menschen (wenn sie deren Zustimmung haben), von Gegenständen, der Natur usw. machen. Es wäre von Vorteil, wenn die Teilnehmer einen Außenbereich für diese Aktivität nutzen könnten.

### **III. Paararbeit "Erkennen Sie die Emotion" (30 Minuten)**

Wenn die Teilnehmer ihre Fotos vorbereitet haben, werden sie aufgefordert, in Zweiergruppen zu arbeiten. Jeder Teilnehmer zeigt seinem Paar das Bild, und sie sollen erraten, um welche Emotion es sich handelt. Es wird erwartet, dass sie verschiedene Emotionen nennen, die mit Stress in Verbindung stehen, wie z. B. sich überfordert, bedroht, unkonzentriert, außer Kontrolle, frustriert oder hoffnungslos fühlen. Außerdem wird erwartet, dass die Teilnehmer ihren Blick auf die angenehmen Emotionen erweitern und verschiedene Zustände wie Dankbarkeit, Hoffnung, Wertschätzung, Mut und Kraft erkennen. Wenn es schwierig ist, eine Emotion für jedes Foto zu definieren, können die Teilnehmer zwei oder mehr Emotionen auswählen, die am besten zu dem jeweiligen Foto passen. Die Teilnehmer arbeiten bei dieser Aufgabe abwechselnd.

### **IV. Diskussion (30 Minuten)**

Nach den Präsentationen lädt der Jugendbetreuer alle Teilnehmer zu einer kurzen Diskussion über die Aufgaben ins Plenum ein. Nachdem er einen Eindruck von jedem Teilnehmer oder Paar erhalten hat, beginnt der Jugendbetreuer die Diskussion über Fotografie vs. Stressoren, in Bezug auf die Stressoren und Situationen, die sie in der vorherigen Aktivität verwendet haben. Der Jugendbetreuer fragt die Gruppen, wie sie die Fotografie nutzen können, um Stressoren und stressige Situationen im Alltag zu überwinden.

### **Benötigte Materialien:**

Mobiltelefone, Kameras, Handout zum Kreis der Gefühle, Drucker, Papiere

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Verbindung zwischen Stressabbau und Fotografie: <https://www.ossweb.com/ways-photography-helps-you-to-manage-stress-and-anxiety.html>  
<https://wildromanticphotography.com/melbourne/tips-advice/what-are-the-benefits-of-a-photographer/>
- Techniken der Phototherapie: <https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>
- Grundlegende Informationen zum Rad der Gefühle: <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Kostenloses Handout zum Kreis der Gefühle: <https://feelingswheel.com/>

### **Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Für das Fotografieren können die Teilnehmer ihre Kameras oder Mobiltelefone verwenden. Es kann den Teilnehmern empfohlen werden, ihre eigenen Kameras mitzunehmen, bevor der Workshop beginnt, aber es ist nicht notwendig, sie zu haben.

Vor der dritten Aktivität können die Bilder ausgedruckt werden. Auf diese Weise wäre es für die Teilnehmer einfacher, die einzelnen Fotos zu besprechen. Andererseits ist es nicht notwendig, wenn die Bedingungen das Ausdrucken nicht zulassen, und die Teilnehmer können sich die Fotos gegenseitig auf dem Bildschirm des Handys oder der Kamera zeigen.

## 2.14. Fotografie als Entspannungstechnik

**Titel des Workshops:** „Fotografie als Entspannungstechnik“

**Dauer:** 120 Minuten

**Hintergrund:**

Die Fotografie wird nicht oft als Entspannungstechnik genannt. Für Jugendliche, die ausdrucksstarke Techniken zum Stressabbau bevorzugen, kann sie als nützliches Mittel zur Entspannung dienen. In diesem Workshop werden die Teilnehmer ermutigt, eine Geschichte zu erfinden und sie mit Hilfe der Fotografie nachzuerzählen. Dies kann für die Verarbeitung der Ereignisse, die in der Geschichte vorkommen, hilfreich sein. Auch das Fotografieren an sich kann zur Entspannung beitragen. Zum Fotografieren gehören manchmal auch Spaziergänge in der Natur, die Erkundung der Umgebung und das Nachdenken über das Dargestellte, und all diese Aktivitäten können der Entspannung förderlich sein. Die Teilnahme an diesem Workshop kann einige der Teilnehmer dazu ermutigen, in ihrer Freizeit häufiger zu fotografieren. Es ist davon auszugehen, dass die Teilnehmer unterschiedliche Erfahrungen mit der Fotografie haben werden. Während einige mehr Erfahrung mit der Fotografie haben, ist es möglich, dass andere sich nicht mit dieser Art von Aktivität beschäftigen. Dieser Workshop kann ihnen die Möglichkeit bieten, ihre Erfahrungen auszutauschen.

**Ziel des Workshops:**

Förderung des Selbstaustauschs durch die Fotografie und Sensibilisierung für die Nutzung der Fotografie als Entspannungstechnik.

**Zielsetzungen:**

- Sich im Selbstaustausch üben
- Aktives Zuhören und Respekt vor den Eindrücken anderer Personen üben
- Sich darin üben, die eigenen Gefühle durch kreative Techniken auszudrücken
- Stimulierung der Kreativität und der analytischen Fähigkeiten der Teilnehmer
- Förderung der Nutzung der Fotografie als Entspannungstechnik

**Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Analytisch
- Persönliche, soziale und lernbezogene Kompetenz
- Lese- und Schreibkompetenz
- Mehrsprachige Kompetenz
- Kreatives Denken

**Methodologie und Methoden:**

- Kreative Aufgabe - erzähle mir deine Geschichte
- Präsentationen
- Arbeit in kleinen Gruppen
- Nachbesprechung

## **Ablauf des Workshops:**

### **I. Gestalten durch Fotografie "Erzähl mir deine Geschichte" (60 Minuten)**

Zu Beginn dieses Workshops versammeln sich die Teilnehmer in einem großen Kreis und der Jugendbetreuer gibt ihnen Anweisungen für die erste Aktivität.

Ihre Aufgabe ist es, eine Geschichte zum Thema Stress zu erfinden und diese Geschichte mit Hilfe von Fotos zu erzählen. Sie können eine völlig neue Geschichte erfinden oder eine Geschichte aus ihrer eigenen Erfahrung erzählen. Es kann sich auch um ein Ereignis handeln, das früher stattgefunden hat und jetzt vorbei ist, oder um etwas, das für sie immer noch relevant ist. Sie müssen die Geschichte nicht aufschreiben, aber es kann von Vorteil sein, wenn sie dies tun, da das Aufschreiben der Geschichte dazu beitragen kann, die Geschichte zu entwickeln. Nach der Unterweisung können die Teilnehmer gehen und neue Fotos für ihre Geschichten machen. Es wäre gut, wenn die TeilnehmerInnen nach draußen gehen könnten, um die Fotos zu machen. Die Anzahl der Fotos, die für die Erzählung verwendet werden können, ist nicht begrenzt.

### **II. Präsentationen (30 Minuten)**

Nachdem die Teilnehmer ihre Geschichten erstellt haben, werden sie in kleine Gruppen eingeteilt, wobei jede Gruppe aus fünf bis sechs Teilnehmern bestehen sollte. Der Jugendbetreuer kann die Idee des Geräuschemachens nutzen, um die Gruppen zu bilden. Die Teilnehmer können sich aussuchen, welche Art von Geräusch sie machen wollen und sich im Raum bewegen. Sie können mit den Fingern schnippen, in die Hände klatschen, "mmmm" oder "sssss" machen oder etwas anderes, was ihnen einfällt. Sie können verschiedene Geräusche wählen und sie während der Aktivität ändern. Wenn der Jugendbetreuer "Gruppen" sagt, können sich die Teilnehmer, die das gleiche Geräusch machen, zu einer Gruppe zusammenschließen.

Nachdem sie die Gruppen gebildet haben, können die Teilnehmer ihre Arbeit gegenseitig vorstellen, wobei jeder Teilnehmer genügend Zeit haben sollte, seine Geschichte zu präsentieren. Nach jeder Präsentation können die anderen Teilnehmer ihre Eindrücke über die Geschichte mitteilen. Wenn alle Mitglieder der Gruppe mit der Präsentation der Geschichte fertig sind, können die TeilnehmerInnen kommentieren, ob es Ähnlichkeiten zwischen den Geschichten gibt. Dies kann ihnen helfen, das Gehörte zu analysieren und die Zeit zu nutzen, wenn andere Gruppen noch nicht fertig sind. Der Jugendbetreuer kann jede Gruppe besuchen, um bei Bedarf zusätzliche Unterstützung zu leisten.

### **III. Reflexion "Gruppendiskussion" (30 Minuten)**

Nachdem die einzelnen Geschichten vorgestellt wurden, versammeln sich die Teilnehmer wieder in einem großen Kreis.

Die Jugendbetreuerin/der Jugendbetreuer beginnt mit der Nachbesprechung, um die Erfahrungen aus den vorangegangenen Aktivitäten zu reflektieren und die Nutzung der Fotografie als Entspannungstechnik im Alltag zu fördern. Der Jugendbetreuer kann die Diskussion mit den folgenden Fragen leiten:

- Wie habt ihr euch gefühlt, als ihr die Fotos gemacht habt?
- Wie war es für dich, die Geschichte durch die Fotografie zu erzählen?
- Was ist Ihre wichtigste Schlussfolgerung zum Einsatz der Fotografie als Therapie?
- Wie könnte die Fotografie für Sie bei der Stressbewältigung hilfreich sein?
- Würden Sie einem Freund oder einer Freundin empfehlen, diese Technik anzuwenden, und was würden Sie als Vorteil hervorheben?

**Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Stifte

**Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- Handbuch der Fototherapie:  
<https://www.spectrovisio.net/pdf/tiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Informationen über Kunsttherapie: [Can Art Therapy Relieve Stress? | Sage Neuroscience Center \(sageclinic.org\)](#)  
[Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy \(verywellmind.com\)](#)
- Richtlinien für das Fotografieren: [How to Reduce Stress with Photography \(erickimphotography.com\)](#)

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Wenn die Teilnehmer in der ersten Aktivität eine Geschichte über ihre eigenen Erfahrungen auswählen, sollte es sich nicht um eine sehr stressige Situation handeln, sondern um eine Situation, die für sie eine geringe bis mittlere Intensität hat.

## 2.15. Fotografie zur Stressprävention bei Jugendlichen

**Titel des Workshops:** "Fotografie zur Stressprävention bei Jugendlichen"

**Dauer:** 90 Minuten

### **Hintergrund:**

Die Fotografie wird heutzutage für viele Zwecke und zum Ausdruck verschiedener Emotionen oder Lebenssituationen genutzt. Für viele Menschen gilt sie als Stressabbau und Hobby, für manche sogar als Beruf. Da die Fotografie etwas sehr Kreatives und Unterhaltsames ist, wird sie in diesem Workshop zur Stressprävention bei Jugendlichen gefördert und unterstützt. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, während dieses Workshops ein Präventionsposter mit Fotos zu erstellen. Die Teilnehmer können Fotos erstellen, die mit Stress (oder dem Fehlen von Stress) zu tun haben. Zusammen mit den Fotos können sie eine Schlüsselbotschaft zum Thema Stress hervorheben und auf einem Plakat darstellen. Die Botschaft kann etwas sein, das sie über Stress festgestellt oder gelernt haben und das sie mit anderen Jugendlichen teilen möchten. Auf diese Weise können sie über verschiedene Stresstechniken und Einstellungen nachdenken und dieses Wissen auch zur Prävention von Langzeitstress weitergeben. Darüber hinaus ermöglicht dieser Workshop den Teilnehmern, ihre Fähigkeiten zur Teamarbeit zu schärfen. Sie müssen in Gruppen arbeiten, verschiedene Ideen diskutieren, Argumente für ihre eigene Meinung liefern und die Meinung anderer respektieren. Sie haben die Möglichkeit, die Initiative zu ergreifen und die Idee bis zur endgültigen Fassung auszuarbeiten. Am Ende des Workshops werden die Teilnehmer gebeten, ihre Arbeit zu präsentieren, um ihre Kommunikationsfähigkeiten weiterzuentwickeln.

### **Ziel des Workshops:**

Nutzung von Kreativität und Gruppenarbeit zur Sensibilisierung für die Stressbewältigung.

### **Zielsetzungen:**

- Reflexion des erworbenen Wissens über Stressbewältigung
- Förderung des Bewusstseins für Stressbewältigung unter Jugendlichen
- Verbesserung der Präsentationsfähigkeiten der Teilnehmer
- Förderung und Stimulierung der Eigeninitiative von Jugendlichen durch Fotografie und Kreativität
- Entwicklung von Teambuilding- und Kommunikationsfähigkeiten, die für die Übernahme von Verantwortung für die Durchführung der Aufgabe unerlässlich sind

### **Angesprochene Kompetenzen:**

- Teambildung
- Bürgerschaftliche Kompetenz
- Unternehmerische Kompetenz
- Lese- und Schreibkompetenz
- Soziale und staatsbürgerliche Kompetenzen

### **Methodik und Methoden:**

- Arbeit in kleinen Gruppen
- Präsentationen und Diskussion

### **Ablauf des Workshops:**

#### **I. Kleingruppenarbeit "Erstellen eines Posters" (60 Minuten)**

Zu Beginn dieser Aktivität gibt der Jugendbetreuer das Thema des Workshops bekannt. Das Ziel der ersten Aktivität ist es, ein Plakat zur Stressprävention zu erstellen. Für die Erstellung des Posters können die TeilnehmerInnen neue Fotos erstellen oder Fotos aus verschiedenen Zeitschriften oder Zeitungen verwenden. Sie können auch Marker und andere Materialien verwenden, die sie für nützlich halten. Die Teilnehmer sollten in kleinen Gruppen zusammenarbeiten.

Der Jugendbetreuer kann die Gruppen mit Hilfe der Idee eines "Sterns" bilden. Die Teilnehmer können sich im Raum bewegen, und wenn der Jugendbetreuer "Stern" sagt, sollten sie einen Stern bilden, indem sie ihre Hände halten. Jeder "Stern" kann aus fünf bis sechs Teilnehmern gebildet werden. Nach einigen Runden, in denen die Teilnehmer "Sterne" gebildet haben, beendet der Jugendbetreuer das Spiel, und die Teilnehmer sollten in dem "Stern" bleiben, den sie zu diesem Zeitpunkt gebildet haben.

Dann gibt der Jugendbetreuer weitere Anweisungen zu den Postern. Er/sie informiert die TeilnehmerInnen darüber, dass die Plakate einen Titel, Fotos und mindestens eine Hauptbotschaft enthalten sollten, die die TeilnehmerInnen hervorheben möchten. Sie können die Inhalte auf unterschiedliche Weise anordnen und das Plakat mit verschiedenen Büromaterialien dekorieren.

#### **II. Präsentationen (30 Minuten)**

Nach der Erstellung der Plakate versammeln sich die Teilnehmer in einem großen Kreis. Jede Gruppe kann ihr Plakat den anderen vorstellen und die Idee hinter dem Plakat erklären. Nach jeder Präsentation können der Jugendbetreuer und die anderen TeilnehmerInnen ihre Kommentare abgeben und weitere Fragen zu dem Poster stellen. Wenn alle Gruppen mit der Präsentation ihrer Plakate fertig sind, können die Teilnehmer ihre Plakate an die Wand hängen, um eine kleine Galerie zu erstellen. Die Teilnehmer können dann die besten Elemente der Plakate "bewerten" und ihre Kommentare auf ein Post-it-Papier schreiben, das dann neben dem bewerteten Element des Plakats angebracht werden kann.

### **Benötigte Materialien:**

Papier im Format B1, Marker, ausgedruckte Fotos, Drucker und Papier, Bleistifte, Klebeband, Patafix oder ähnliches, Büromaterial zum Verzieren der Plakate, Zeitschriften, Zeitungen, Post-it-Zettel.

### **Hintergrunddokumente und weiterführende Literatur:**

- PhotoTherapy Techniken: <https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>
- FotoTherapie-Handbuch: <https://www.spectrovisio.net/pdftiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Beispiel für eine Infografik zur Stressprävention: [Stress-Tipps für College-Studenten #Infografik | von Ryan | Medium.](#)

**Empfehlungen für zukünftige Jugendbetreuer, die diesen Workshop multiplizieren:**

Die Poster sollten auf einem Papier erstellt werden, das groß genug für mehrere Bilder, Titel und Untertitel ist. Die Größe B1 wird empfohlen, aber es ist nicht notwendig, genau diese Größe zu verwenden.

## Referenzen

- Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84
- Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>
- WHO. (2022, March 2 nd ). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>
- Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.
- Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., & Gałecki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: a preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 19, 1050–1056.
- McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. *Ted Global, Edinburgh, Scotland*, 6, 13.
- Havelka, M. (1995). *Health Psychology*. University of Zagreb – Faculty of Medicine.
- Dhabhar, F. S. (2009). A hassle a day may keep the pathogens away: the fight-or-flight stress response and the augmentation of immune function. *Integrative and comparative biology*, 49(3), 215-236.
- Powell, T., & Enright, S. (2015). *Anxiety and stress management*. Routledge.
- Meuret, A. E., White, K. S., Ritz, T., Roth, W. T., Hofmann, S. G., & Brown, T. A. (2006). Panic attack symptom dimensions and their relationship to illness characteristics in panic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 40(6), 520-527.
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual differences*, 34(6), 1057-1068.
- Gamer, M., & Büchel, C. (2012). Oxytocin specifically enhances valence-dependent parasympathetic responses. *Psychoneuroendocrinology*, 37(1), 87-93.
- Chrisler, J. C., & McCreary, D. R. (2010). *Handbook of gender research in psychology* (Vol. 1, p. 558). New York: Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Legal Aid Queensland. (2015, December 5th). Guidelines for working with children and young people. <https://www.legalaid.qld.gov.au/About-us/Policies-and-procedures/Best-practice-guidelines/Guidelines-for-working-with-children-and-young-people>

HERAUSGEBER\*INNEN:

