

Lernziele

Für die Gestaltung eines Unterrichts zum Thema *Stressbewältigung* lassen sich Lernziele formulieren, die an dieser Stelle den praxisbezogenen Teil des Hefes einleiten. Daran anschließend wird ein Vorschlag für einen 90-minütigen Unterrichtsverlauf gemacht, für dessen Ausgestaltung die benötigten Materialien als Kopiervorlagen zum Download bereitgestellt werden.

Die Teilnehmer sollen ...

Kognitiv

- wissen, dass Stress unvermeidbar ist;
- wissen, wie man zwischen Eu- und Distress unterscheidet;
- die Gefahren des Distress erkennen;
- wissen, wie Stress auf den Körper wirkt;
- geeignete Bewältigungsmethoden kennen lernen.

Affektiv

- lernen, auf Anzeichen für Distress zu achten;
- lernen, einige Stressoren zu erkennen und nach Möglichkeit auszuschalten;
- die Wichtigkeit der Entspannung erkennen;
- erkennen, wie wichtig das seelische Wohlbefinden auch für die Stressbewältigung ist;
- erkennen, dass Therapieverfahren oder Kurse zur Erlangung eines positiveren Selbstbildes bzw. eines gestärkten Selbstbewusstseins gut und sinnvoll ist.