



DER STRESSPROFI



Ryan

Stress habe ich, wenn...

ich einen Vortrag halten muss. Dann zittere ich ganz fest und gerate ins Schwitzen.

Analyse durchführen	1. Was stresst dich genau? · feel-ok.ch/stressprofi-1 Dass mich alle anschauen, wenn ich den Vortrag halte. Dass ich nicht weiss, was ich sagen muss und alle meinen, ich bin ein Loser.
Überzeugung festigen	2. Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum? · feel-ok.ch/stressprofi-2 Es muss doch gehen. Die anderen können das auch. Warum ich nicht? Ja. Ich will mich sicher fühlen, wenn ich vor der Klasse spreche und ich will keine Angst haben, zu vergessen, was ich sagen muss.
Anforderungen reduzieren	3. Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist: Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · feel-ok.ch/stressprofi-3 Ich kann die Lehrerin fragen, ob ich den Vortrag mit einem Freund halten darf, so dass ich nicht die ganze Zeit sprechen muss.
Ressourcen verstärken	4. Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern? feel-ok.ch/stressprofi-4 Ich kann eine schöne Präsentationsdatei vorbereiten, die mir als Spickzettel dient. Mit diesen Folien ist auch die Aufmerksamkeit der Klasse nicht immer auf mich gerichtet, was mich ein bisschen entspannt. Und weil die Folien schön aussehen, ist die Lehrerin vielleicht eher bereit, mir eine gute Note zu geben. Ich kann meine Präsentation zuerst allein in meinem Zimmer und später vor meiner Mutter üben. Vor der Präsentation werde ich tief ein- und ausatmen und an etwas Schönes denken. So werde ich mich beruhigen.
Erwartungen verbessern	5. Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken? · feel-ok.ch/stressprofi-5 Ich habe Angst, dass ich mich blamiere. Dass mich alle anschauen und ich nicht mehr weiss, was ich sagen muss. Aber Stopp! Es ist nur eine Präsentation. Das Schlimmste, was passieren kann, ist nichts: Nichts, was nächste Woche noch zählt. Und wenn ich den Faden verliere, dann werde ich lachen und sagen: «Ops, ich weiss nicht mehr, was ich sagen muss. Wo waren wir?». So oder so: Die Folien sind meinen Spickzettel. Ich werde den Text nicht vergessen. Wenn doch: Lachen entspannt. Hey, Kopf hoch: Ich habe schon Präsentationen gehabt. Und die waren gar nicht schlimm. Warum sollte dieses Mal anders sein?
Bedürfnisse kennen	6. Was macht dich glücklich und tut dir gut? · feel-ok.ch/stressprofi-6 Ich verbringe gerne Zeit mit meiner Familie und mit meinen Freunden.
Entscheidung treffen	So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen: Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · feel-ok.ch/stressprofi-7 Ich bereite eine schöne Präsentationsdatei vor und werde meinen Vortrag üben. Vor dem Vortrag werde ich tief ein- und ausatmen und an etwas Schönes denken. Ich werde mir sagen: Es ist nur eine Präsentation. Es kann nicht schief gehen. Falls doch... freundlich lachen. Das hilft mir, mich zu entspannen. Nach der Präsentation freue ich mich, Zeit mit meinen Freunden zu verbringen.