

Deine Gruppe entscheidet sich für **eine** der drei folgenden Geschichten:

A	B	C
Gestern hattest du eine schwere Prüfung. Heute bekommst du die Note! Dein Lehrer verteilt die Aufgabenblätter. Es dauert nur noch wenige Sekunden. Dann wirst du wissen, ob du die Prüfung bestanden hast.	Dir gefällt ein Junge oder ein Mädchen. Voller Mut näherst du dich ihm*ihr an. Du willst ihn*sie einladen, etwas mit dir zu machen. Je näher du ihm*ihr kommst, desto stärker werden deine Gefühle.	Du wurdest zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Davon hängt ab, ob du die Lehrstelle bekommst. Die Tür geht auf: Der Arbeitgeber kommt herein. Was erlebst du in diesem Moment?

Gedanken und Gefühle

-  Beschreibt, welche Gefühle und körperlichen Empfindungen die oben geschilderte Situation bei euch auslöst. Reagiert ihr gleich oder gibt es Unterschiede?
-  Welche positiven oder negativen Gefühle erlebt ihr, wenn ihr unter Druck oder Stress steht?
-  Wie kann es sein, dass eine Person in einer bestimmten Stresssituation mit negativen Gefühlen reagiert, während eine andere Person in der gleichen Situation positiv reagiert?
-  Zu Beginn habt ihr euch für eine von drei Geschichten entschieden und beschrieben, wie ihr euch in dieser Stresssituation fühlen würdet. Welche Gedanken gehen euch in dieser Stresssituation durch den Kopf?
-  Welche Zusammenhänge könnt ihr zwischen euren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen erkennen?
-  Wenn jemand von euch negative Gedanken hat, die Stress und Angst auslösen, welche positiven Gedanken könnten sie ersetzen?

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhalten beeinflussen sich gegenseitig! Wenn du dieses Zusammenspiel verstehst, kannst du mit etwas Übung Stress abbauen und dich besser fühlen. Mehr dazu unter feel-ok.ch/stress-verstehen