

Lehrpersonen Primarstufe

# Stress in der Schule – Medien- und Linkliste

SACHBÜCHER, LEHRMITTEL UND PRAXISMATERIALIEN

## **Das Anti-Stress-Buch für die Schule – Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Gerlinde Böpple – Verlag an der Ruhr – 2015

- Dieses Anti-Stress-Training zeigt altersgerechte, bewährte Tipps und Kniffe, um Stress – und zwar jede Art von Stress, nicht nur Schulstress – zuverlässig abzubauen. Neben wichtigem Hintergrundwissen erfahren u. a., wie Sie für eine gelassene Unterrichts Atmosphäre sorgen und welche Entspannungsmethode wann sinnvoll ist. Der Übungsteil mit zahlreichen Kopiervorlagen bündelt dann die besten Ideen und Methoden aus verschiedenen Bereichen zu schnell einsetzbaren kurzen Übungen für stressfreies Lernen und Unterrichten.

## **Innere Starkmacher – Wie Kinder Stress und Angst in Freude und Selbstvertrauen verwandeln: mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für alle Altersstufen**

Charlotte Reznick – Kösel – 2013

- Dieser Praxisratgeber zeigt neun einfache Werkzeuge, mit denen Kinder zwischen 3 und 13 Jahren Zugang zu ihrer natürlichen Stärke finden: einfache und effektive Methoden, um mit mentalem Training Stress und Ängste zu bewältigen. Passgenau auf die jeweiligen Altersstufen zugeschnitten und hochwirksam bei Prüfungsangst, Spannungskopfschmerzen und vielen weiteren Stress- und Angstsymptomen.

## **Schulstress muss nicht sein!**

Amt für Volksschule St. Gallen – ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung – 2013

- Hilfreiche Informationsbroschüre mit Anregungen und Hilfestellung für Personen, die direkt mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Mit Anregungen für die Unterrichtsgestaltung.

## **Das Anti-Stress-Buch für den Kindergarten – Entspannungspädagogik für Kinder und Erzieher/-innen; auch für die ersten Grundschuljahre geeignet**

Volker Friebel – Beltz – 2012

- Prinzipien und Methoden der Entspannungsvermittlung halten Einzug in den Kindergarten und das wird auch Zeit! Dieses Buch stellt vorhandenes Wissen kompakt und handlungsleitend zusammen und bietet umfangreiche Materialien für den praktischen Einsatz. So wird Klagen über Stresssymptome und Gesundheitsbelastungen psychosomatischer Art im Kindergartenalter vorgebeugt, und zwar bei den Kindern und den Erzieher/-innen gleichermaßen.

**Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben - Förderung der Resilienz in der Schule**

Peter Paulus, Britta Michaelsen-Gärtner – MindMatters – Leuphana Universität – 2010

- Dieses Heft vermittelt verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit Stress und Herausforderungen. Es enthält die beiden Teile „Coping - Konstruktiver Umgang mit Stress“ und „Fang den Stress!“.

**Weniger Stress in der Schule – 1. - 4. Schulstufe bzw. 5. - 13. Schulstufe**

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsbildung – 2012

- Massnahmen zu Vorbeugung und Abbau von Stress sollten immer zwei Ebenen berücksichtigen: Einerseits die Rahmenbedingungen, unter denen Lehren und Lernen geschieht und andererseits das Verhalten der beteiligten Personen. In diesen Materialien werden Möglichkeiten zur (Um-)Gestaltung der strukturellen Rahmenbedingungen vorgestellt und darauf eingegangen, was Schüler/-innen sowie Lehrkräfte tun können, um konstruktiv mit Stress umzugehen. Im Praxisteil werden Entspannungsübungen und Methoden zur Reflexion vorgestellt.

**Lebenskompetenz entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen**

Dominique Högger – PH FHNW – Programm "gesund und zwäg i de Schuel" – 2012

- Das vorliegende Instrument geht folgenden Fragen nach: Welche Kompetenzen sind mit „Lebenskompetenzen“ gemeint? Welche Bedeutung haben diese Kompetenzen für die schulische und persönliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was hat die Schule selber davon, wenn sie in die Förderung von Lebenskompetenzen investiert? Wie lassen sich Lebenskompetenzen im Schulalltag fördern?

**Die Kapitän-Nemo-Geschichten – Geschichten gegen Angst und Stress**

Ulrike Petermann – Hogrefe Verlag – 2016

- Bereits im Grundschulalter können Kinder unter Angst- und Stresssymptomen wie Anspannung, Konzentrations- oder Schlafschwierigkeiten leiden. Die Kapitän-Nemo-Geschichten helfen Kindern dabei, sich zu entspannen und so Angst und Unruhe abzubauen. Die Geschichten sind für Kinder im Alter von etwa fünf bis zwölf Jahren konzipiert und eignen sich zum Vorlesen als auch zum selbstständigen Lesen. Die Kinder sollen Strategien zur Selbstberuhigung und Entspannung erhalten, die sie selbstständig in schwierigen Alltagssituationen anwenden können.

**Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern**

Claudia Croos-Müller – Kösel – 2011

- Rein in den Körper, raus aus dem Tief: Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie und Oscar, das Gute-Laune-Schaf, zeigen Ihnen 12 ganz einfache, dabei hoch wirksame Übungen, die Gross und Klein in Sekundenschnelle aus jedem Stimmungstief bringen und dabei auch noch Spass machen.

### **Persönlichkeit und Präsenz – Achtsamkeit im Lehrerberuf**

Vera Kaltwasser – Beltz u. Gelberg – 2010

- Was macht den Unterrichtsalltag so anstrengend? Die Autorin spannt den Bogen zwischen den jüngsten Erkenntnissen der Stressforschung und dem praktischen Konzept „Achtsamkeit in der Schule“, das Lehrpersonen hilft, Stress zu bewältigen.

### **Kinderstress – Handlungsmöglichkeiten für Schule und Elternhaus im Kontext von Suchtprävention**

Olaf Backhaus, Ruth Wöllauer, Jörg Hartwig - Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen – 2010

- Nicht nur Erwachsene – auch Kinder erleben im Alltag viele Situationen, die für sie mit Stress verbunden sind. Der Leistungsdruck hat zugenommen, nicht zuletzt weil für besorgte Eltern schon vom ersten Schuljahr an der Übergang auf weiterführende Schulen ein wichtiges Thema ist.

### **FILME**

#### **Stress – Zusammenstellung von Filmen für den Einsatz in Schule, Eltern- und Jugendarbeit**

hrsg. Akzent Prävention und Suchttherapie – 2016 – USB

- Puls – Stress / SRF / 2015 / 20 Min.  
Schüler in der Leistungsfalle / ZDF / 2014 / 27 Min.  
Auswirkungen von Stress / justMe / 2014 / 10 Min.  
Managing Stress – Brainsmart / BBC / 2007 / 2 Min.  
Stress im Griff / rheinmainTV / 2013 / 2 Min.

#### **Ich will einfach mal nichts tun – Ein Film über den Umgang mit Leistungsdruck in der Schule aus Sicht von Schüler/-innen und Eltern.**

Medienprojekt Wuppertal e.V. – 2012 – DVD

- Der Film portraitiert Schüler/-innen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren. Sie sprechen über Hausaufgaben, Lernverhalten, den Einfluss von Pädagog/-innen sowie die Gerechtigkeit von Noten und Zeugnissen. Die Dokumentation geht der Frage nach, welche Rolle Leistungsdruck in Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung und die schulischen Leistungen der Jugendlichen spielt. Die Eltern berichten, inwieweit der Leistungsdruck das Familienleben beeinflusst – und umgekehrt.

#### **Stress – SOS der Seele**

National Geographic Deutschland – 2009 – DVD

- Stressbedingte Krankheiten gehören zu den häufigsten Todesursachen der modernen Gesellschaft. Forschungsergebnisse zeigen, dass Stress uns auf den tiefsten Ebenen beeinflusst. Er lässt unser Gehirn schrumpfen, treibt unser Gewicht in die Höhe und sogar unsere Chromosomen altern schneller. Warum brechen manche Menschen unter Stress zusammen, während andere zu Hochform auflaufen? Gut geeignet als Hintergrundinfo für Lehrpersonen.

## LINKS

### **[www.feel-ok.ch/stress](http://www.feel-ok.ch/stress)**

- Informationen, Tests, Arbeitsblätter für Jugendliche, Multiplikator/-innen und Eltern.

### **[www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/stress-system-in-alarmbereitschaft](http://www.srf.ch/sendungen/puls/koerper/stress-system-in-alarmbereitschaft)**

- Stress ist nicht einfach nur Einstellungssache. Wird der Druck zu gross, laufen geradezu archaische körperliche Reaktionen ab.

### **[www.cornelsen.de/das-leisten-lehrer/](http://www.cornelsen.de/das-leisten-lehrer/)**

- Mit der Kampagne „Das leisten Lehrerinnen und Lehrer“ tritt der Cornelsen Verlag für mehr Respekt und Anerkennung des Lehrerberufs ein. Die Plattform informiert, welche Herausforderungen Unterrichtende täglich meistern und gibt Informationen und Tipps.

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Webseiten, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbieter.

## MEDIOTHEK

Sämtliche aufgeführten Medien und viele zusätzliche Materialien können kostenlos in der Mediothek ausgeliehen werden. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie gerne.

Weitere Infos : [www.akzent-luzern.ch/mediothek](http://www.akzent-luzern.ch/mediothek)

Online-Katalog: [www.winmedio.net/akzent-luzern](http://www.winmedio.net/akzent-luzern)