

Mein Stress, dein Stress – unsere Lösung

Aufgabe:

Tauschen Sie sich zu zweit in einer Murmelphase zu den Erkenntnissen aus, die Sie nach dem Lesen des Infotextes zum Thema Stress gewonnen haben, und ziehen Sie ein persönliches Fazit:

- Kennen Sie Situationen wie diese aus dem Beispiel mit Paula?
- Was sind Ihre Stressreaktionen?
- Was sind Ihre Strategien, um Stress entgegenzuwirken (schauen Sie hier insbesondere auf die grünen Felder auf dem Schaubild 2 „Exkurs Stress“ und ggf. Ihre Ergebnisse aus Arbeitsblatt 3 an)?

Notieren Sie sich Ihre gemeinsamen Erkenntnisse auf einem separaten Blatt, damit Sie in der Arbeitspraxis darauf zurückgreifen können, falls nötig.

Gut zu wissen

Auch hier gilt: Dieses Wissen ist nicht nur mit Blick auf die eigene Gesundheit hilfreich, sondern auch im Umgang mit Kindern, Jugendlichen und Erziehungsberechtigten (Elternarbeit) sowie Kolleginnen und Kollegen. Ein größeres Verständnis darüber, warum Menschen sich so verhalten, wie sie es tun, und dieses Verhalten nicht zu bewerten oder gar abzuwerten, ist Teil des professionellen Verständnisses im pädagogischen Arbeitsfeld.