

# Emotionen und Stress

**Geeignete Klassenstufen:** 9-12

**Zeit:** 180 min (4 Unterrichtsstunden)

**Voraussetzungen** [Optional]

*Über welche Kenntnisse oder Fähigkeiten sollten die Schüler:innen vor dieser Lektion/Einheit bereits verfügen? und/oder: welche Lernschwierigkeiten sind zu erwarten*

**Nachhaltigkeitsproblem(e)**

- Gesundheit und Wohlergehen (3. Ziel der SDGs: Good Health and Well-Being)

**Materialien:**

- Power Point Präsentation
- Padlet
- Einstiegsvideo (<https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA>)
- AB 1
- AB 2
- AB 3
- AB 4
- Audiodatei Body-Scan (<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110>)
- Fantasiereise (<https://stress-treff.com/fantasiereise-zur-entspannung/>)

**Verwandte Inhalte:**[Optional]

- *Hier können andere Unterrichtsmaterialien oder Inhalte aufgelistet werden, die für diese Unterrichtseinheit relevant sind und die vor oder nach dieser Unterrichtseinheit implementiert werden könnten.*

## Übersicht

In der Unterrichtseinheit sollen das Bewusstwerden der eigenen Emotionen sowie die Erkenntnis, dass Emotionen unterschiedlicher Menschen in gleichen Situationen variieren können, erzielt werden. Hierbei soll auch Akzeptanz gegenüber Emotionen anderer als indirektes Lernziel verfolgt werden.

Eine große Rolle spielt das Thema Emotionen und Stress im Hinblick auf Prüfungsvorbereitungen, die insbesondere in den Klassen 10 und 12 an Bedeutung gewinnen und bei denen es für SuS von großer Wichtigkeit sein kann, den Umgang mit Stress erfolgreich zu meistern. Hierfür sollen in der Unterrichtseinheit einerseits das Bewusstwerden über eigene körperliche Reaktionen, Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen bei Stress geschult sowie Interventionsmaßnahmen zur Stressbewältigung vorgestellt werden.

Im Anschluss sollen die SuS verschiedene Achtsamkeitsübungen sowie deren Ziele kennenlernen.

Abschließend soll das Thema Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs in Zusammenhang gesetzt werden.

## Lernziele

**Kompetenzen** (Bezieht euch auf [Kompetenzen der BNE](#), Kompetenzen in lokalen Lehrplandokumenten oder andere Kompetenzrahmen)

- Kooperationsfähigkeit
- Empathie für andere zeigen können
- Metakognitive Kompetenz
- Vorhandensein eines (Fremd-)Fachwortschatzes

### Verständnis

*Welches konzeptuelle Verständnis bezüglich der Rolle des menschlichen Verhaltens in der nachhaltigen Entwicklung entwickeln Schüler:innen in dieser Unterrichtseinheit?*

Schüler:innen verstehen...

- die Wichtigkeit von mentaler Gesundheit (3. Ziel der SDGs)
- Akzeptanz oder sogar Empathie gegenüber Emotionen von Mitmenschen zu zeigen

### Lernziele und Fertigkeiten:

*Was konkret werden Schüler:innen in dieser Unterrichtseinheit tun und am Ende können? Verwendet Verben wie: nennen, definieren, identifizieren, beschreiben, erklären, vergleichen, analysieren, kritisieren, argumentieren, anwenden, erstellen, bewerten*

### Schüler:innen

- Definieren von Emotionen und Stress
- Wahrnehmen und Erklären eigener Emotionen
- Beschreiben der eigenen Stresswahrnehmung
- Ableiten von Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit Stress
- Kennenlernen und Durchführen von Achtsamkeitsübungen
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Stress und den Zielen der SDGs

## Konzepte

Listet die Kernkonzepte auf, die in dieser Unterrichtseinheit behandelt werden. Sie sollten **Konzepte des menschlichen Verhaltens und der Verhaltensforschung enthalten**, die beim Thema eine Rolle spielen. Z.B. Zusammenarbeit, soziales Dilemma, Gerechtigkeit, Moralität, Denken, Intuitionen, Werte, Flexibilität, Achtsamkeit, Innovation, Kreativität, Lernen, Zukunft ...

- Emotionen
- Stress
- Achtsamkeit

## Leitfragen

Welche übergreifenden konzeptuellen Fragen werden die Schüler:innen in dieser Unterrichtseinheit untersuchen? (diese sollten mit den Lernzielen des Verständnisses verknüpft sein)

- Was sind Emotionen?
- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?

## Verbindungen zu Lehrplänen

Welche Lehrpläne? (z.B. sächsischer Lehrplan eines Faches, Jahrgangsstufe, Schulart)

- Sächsischer Lehrplan Ethik, Kl. 9, Oberschule - Das menschliche Leben - ein Weg (Vertiefung des Wissens von Kl. 9)
- Sächsischer Lehrplan Ethik, Kl. 9, Gymnasium - Leben und Lebensstadien

- *Listet die spezifischen Lernbereiche und Lernziele der Lehrpläne auf, die in dieser Unterrichtseinheit behandelt werden*

- Oberschule: Kennen des menschlichen Lebenszyklus (Kindheit, Jugend, Phasen des Erwachsenenalters), Beurteilung der Bedeutung von Freundschaft, Liebe und Sexualität für ein gelingendes Leben, Einblicke gewinnen in die Realität des Sterbens

Quelle: [https://cms.sachsen.schule/fileadmin/\\_special/benutzer/72/lehrplan/20190809-Eckwertepapiere\\_und\\_ueberarbeitete\\_Lehrplaene-LP\\_OS\\_Ethik.pdf](https://cms.sachsen.schule/fileadmin/_special/benutzer/72/lehrplan/20190809-Eckwertepapiere_und_ueberarbeitete_Lehrplaene-LP_OS_Ethik.pdf)

- Gymnasium: Die Lebensphasen - Lernen und Erziehen als Voraussetzung für die Befähigung zu einer persönlichen Lebensgestaltung (Ziele: Bedeutung der persönlichen Entwicklung erkennen, Einsicht, dass eine Zunahme von Rechten untrennbar mit dem Zuwachs von Pflichten verbunden ist, Altern, Sterben und Tod sollen als Teil der Lebenswirklichkeit gesehen werden und Verhaltensformen bestimmen)

Quelle: <https://edumedia-depot.gei.de/bitstream/handle/11163/6827/175000755X.pdf?sequence=1>



# Unterrichtsplan

Verwendet diese Tabelle, um die Unterrichtseinheit zu beschreiben. Sie sollte folgende Phasen umfassen:

- eine motivierende und aktivierende **Einführungsphase/-aktivität**, wie z. B. Brainstorming von Vorwissen und Ideen zu einem Konzept oder Problem; eine körperlich aktivierende Aktivität/Spiel o.ä., welches eine Beziehung zu den Inhalten und Konzepten der Einheit hat; ein Video oder Bild, das eine Diskussion bezüglich den Inhalten der Einheit auslöst usw.
- **Präsentation der Inhalte und Ziele** der Unterrichtsstunde/Einheit für die Schüler:innen
- **Hauptphasen**, in denen die Schüler:innen Aufgaben bearbeiten und die eine Beurteilung des Lernerfolgs ermöglichen. Hier können diverse analoge und digitale Tools, Methoden und [Sozialformen](#) (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit usw.) zum Einsatz kommen. Erwägt auch die Nutzung von [Lehr-Lernmitteln](#), die ihr im Modul kennengelernt habt und die relevant für eure Lernziele sein könnten (Analogie-Tabellen, Ursache-Wirkungsdiagramme, Auszahlungsmatrix, Tinbergens Fragen, Wahrnehmungstool, *Structure of knowledge* Diagramme).
- **Reflexions-, Festigungs- und/oder Transferphasen**, in denen die Schüler:innen ihr Gelerntes/konzeptuelles Verständnis zusammenfassen, festigen, das Gelernte mit ihrem Alltag oder anderen realen Nachhaltigkeitsproblemen verbinden und/oder konkrete Handlungsoptionen ableiten.

Phase	Lernziele / Leitfragen	Material	Methoden, Anmerkungen zur Implementierung
<b>Einführungsphase</b> Motivierung 6 min	Leitfrage: Was denkt Ihr, worum es in den Unterrichtsstunden gehen wird?	Youtube-Video: „Alles steht Kopf“ <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA">https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA</a>  Power Point	LP: Zeigen des Videos  SuS: Ableiten des Themas der Unterrichtsstunde

<p><b>Präsentation der Inhalte und Ziele der Unterrichtsstunde</b> 5 min</p>	<p><u>Lernziele und -inhalte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definieren von Emotionen und Stress</li> <li>• Wahrnehmen und Erklären eigener Emotionen</li> <li>• Beschreiben der eigenen Stresswahrnehmung</li> <li>• Ableiten von Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit Stress</li> <li>• Kennenlernen und Durchführen von Achtsamkeitsübungen</li> <li>• Erkennen des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Stress und den Zielen der SDGs</li> </ul> <p><u>Leitfragen:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind Emotionen?</li> <li>• Wie kann ich mit Stress umgehen?</li> </ul>	<p>Power Point</p>	<p>LP: Vorstellung der Lernziele, Inhalte und Leitfragen</p>
--	---	--------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet Achtsamkeit?</li> <li>• Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?</li> </ul>		
<b>Vorwissensaktivierung</b> 8 min	Lernziel: Auseinandersetzung mit eigenen Emotionen	AB 1  Power Point	LP: Austeilen des ABs  SuS: Ausfüllen des ABs in Einzelarbeit
<b>Ergebnisaustausch</b> 5 min	Lernziel: Feststellung, dass Menschen in gleichen Situationen verschiedene Emotionen empfinden können	AB 1	SuS: Austausch über Ergebnisse in 2er Gruppen
<b>Hauptphase</b> Erarbeitung von Wissen 15 min	Leitfragen: Was sind Emotionen? Was könnt Ihr Euch darunter vorstellen?	Power Point	Unterrichtsgespräch im Plenum  LP: Vorstellung von Wissen → SuS erhalten informativen, neuen Input zu Emotionen: Definition und Abgrenzung zu verwandten Konstrukten (Stimmung, Wohlbefinden, Stress)

<p><b>Überleitung</b> 2 min</p>	<p>Lernziel: Erkennen des Lebensweltbezugs</p>	<p>Power Point</p>	<p>LP: Überleitung auf neues Thema, Herstellung eines Lebensweltbezugs → Verweis auf anstehende Abschlussprüfungen in der 10. und 12. Klasse → Wichtigkeit des Umgangs mit Stress hervorheben</p>
<p><b>Vorwissensaktivierung</b> 8 min</p>	<p>Lernziel: Wahrnehmung und Auseinandersetzung mit eigenem Stressempfinden</p>	<p>AB 2 AB 3 (fakultativ)</p>	<p>LP: Austeilen AB 2 und bei Bedarf AB 3  SuS: Ausfüllen von AB 2 in Einzelarbeit</p>
<p><b>Ergebnisaustausch</b> 5 min</p>	<p>Lernziel: Feststellung der Vielseitigkeit von Stressgefühlen, -gedanken, -verhaltensweisen und -empfindungen seitens der SuS  Lernziel: Akzeptanz verschiedener Stressempfindungen</p>	<p>AB 2 Power Point Padlet</p>	<p>SuS: Eintragen von Ergebnissen ins Padlet → anonyme Ergebnisdarstellung  LP: Moderation und kurze Zusammenfassung der Ergebnisse im Padlet</p>
<p><b>Erarbeitungsphase</b> 20 min</p>	<p>Lernziel: Ableiten von Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit dem eigenen Stressempfinden</p>	<p>AB 4 Power Point</p>	<p>SuS: Austausch über bereits bekannte Interventionsmaßnahmen; Kennenlernen neuer Maßnahmen durch Austausch in 4er</p>

		Padlet	Gruppen
<b>Auswertungsphase</b> 7 min	Lernziel: Austausch und Kennenlernen weiterer Interventionsmaßnahmen	AB 4	Eintragung von Interventionsmaßnahmen ins Padlet  SuS: Vorstellung ausgewählter Interventionsmaßnahmen im Plenum
<b>Überleitung</b> 7 min	Lernziel: Erkennen, dass eine vollkommene Steuerung durch Emotionen in der Realität nicht oder sehr selten stattfindet  Leitfrage: Was bedeutet Achtsamkeit?  Lernziel: Kennenlernen des Konzepts der Achtsamkeit (positive und negative Emotionen zulassen)	Power Point  Verweis auf Einstiegsvideo  Power Point	LP: Aufgreifen des Einstiegsvideo, welches zeigt, dass Emotionen Menschen angeblich vollends steuern würden  LP: Frage an SuS Was bedeutet Achtsamkeit? Gespräch im Plenum  LP: Zeigen der Ergebnisfolie mit Definition von Achtsamkeit
<b>Anwendungsphase mit integrierten Auswertungsphasen</b> 50 min	Lernziel: Erlernen von Achtsamkeitsübungen beim Durchlaufen von drei Stationen  - Station 1: Body Scan	Power Point  <u>Body Scan – Audiodatei:</u> <a href="https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110">https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110</a>	LP: Erklärung, dass es Möglichkeiten gibt, Achtsamkeit zu erlernen  SuS: Aufteilung in Gruppen (max. 10 SuS pro Gruppe), Durchlaufen aller drei Stationen

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Station 2: Gehmeditation</li> <li>- Station 3: Fantasiereise</li> </ul>	<p><u>Fragen Gehmeditation:</u>  <a href="https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gehmeditation-achtsamkeitsuebung-fuer-mehr-entspannung/">https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gehmeditation-achtsamkeitsuebung-fuer-mehr-entspannung/</a></p> <p><u>Fantasiereise:</u>  <a href="https://stresstreff.com/fantasiereise-zur-entspannung/">https://stresstreff.com/fantasiereise-zur-entspannung/</a></p>	<p>→ jede Station ist in einem separaten Raum aufgebaut</p> <p><u>Vor jeder Station:</u> LP nennt Ziele der jeweiligen Achtsamkeitsübung, erläutert Durchführung</p> <p>Station 1 (Body Scan)                  SuS: Hinlegen auf Matten                  LP: Abspielen der Audiodatei</p> <p>Station 2 (Gehmeditation)                  SuS: Augen schließen oder offen lassen, langsame Schritte durch den Raum; dabei Fragen stellen, die auf Power Point formuliert sind</p> <p>Station 3 (Fantasiereise)                  SuS: Hinlegen auf Matten oder sitzen                  LP: Vorlesen der Fantasiereise</p> <p><u>Nach jeder Station:</u> Diskussion in den Gruppen über die jeweiligen Achtsamkeitsübungen; Was hat gut gefallen, was hat nicht so gut gefallen? Welche Schwierigkeiten gab es?</p>
--	--	--	---

**Auswertungsphase**  
7 min

Leitfrage: Welche Übung hat Euch am besten gefallen und warum?

Gespräch im Plenum mit allen Gruppen

SuS: Beschreibung, welche Achtsamkeitsübung ihnen am besten gefallen hat

LP: Aufforderung an die SuS die Achtsamkeitsübung, die ihnen am besten gefallen hat, selbst zu Hause auszuprobieren/zu trainieren

**Transferphase**  
10 min

Leitfragen: Was ist Nachhaltigkeit? Könnt Ihr unseren behandelten Themenkomplex „Emotionen und Stress“ mit Nachhaltigkeit in Verbindung bringen?

Lernziel: Kennenlernen des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Nachhaltigkeitszielen

Power Point

LP: Vermittlung von Wissen

SuS: Kennenlernen der SDGs und des Zusammenhangs zwischen „Emotionen und Stress“ und den Nachhaltigkeitszielen

**Ergebnissicherung**  
15 min

Lernziel: Beantwortung der eingangs gestellten Leitfragen

- Was sind Emotionen?

Power Point

Gespräch im Plenum

LP: Notieren der SuS-Antworten auf „Ergebnisfolie“

- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?

<b>Reflexionsphase</b> 10 min	Lernziel: Reflexion der Unterrichtseinheit  Leitfragen: 1) Was hat Euch gut / nicht so gut gefallen? 2) Was kann verbessert werden? 3) Welche zwei bedeutenden Erkenntnisse nehmt Ihr mit?	Anonymes Feedback über QR-Code	SuS: Feedback zur Unterrichtseinheit
----------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------



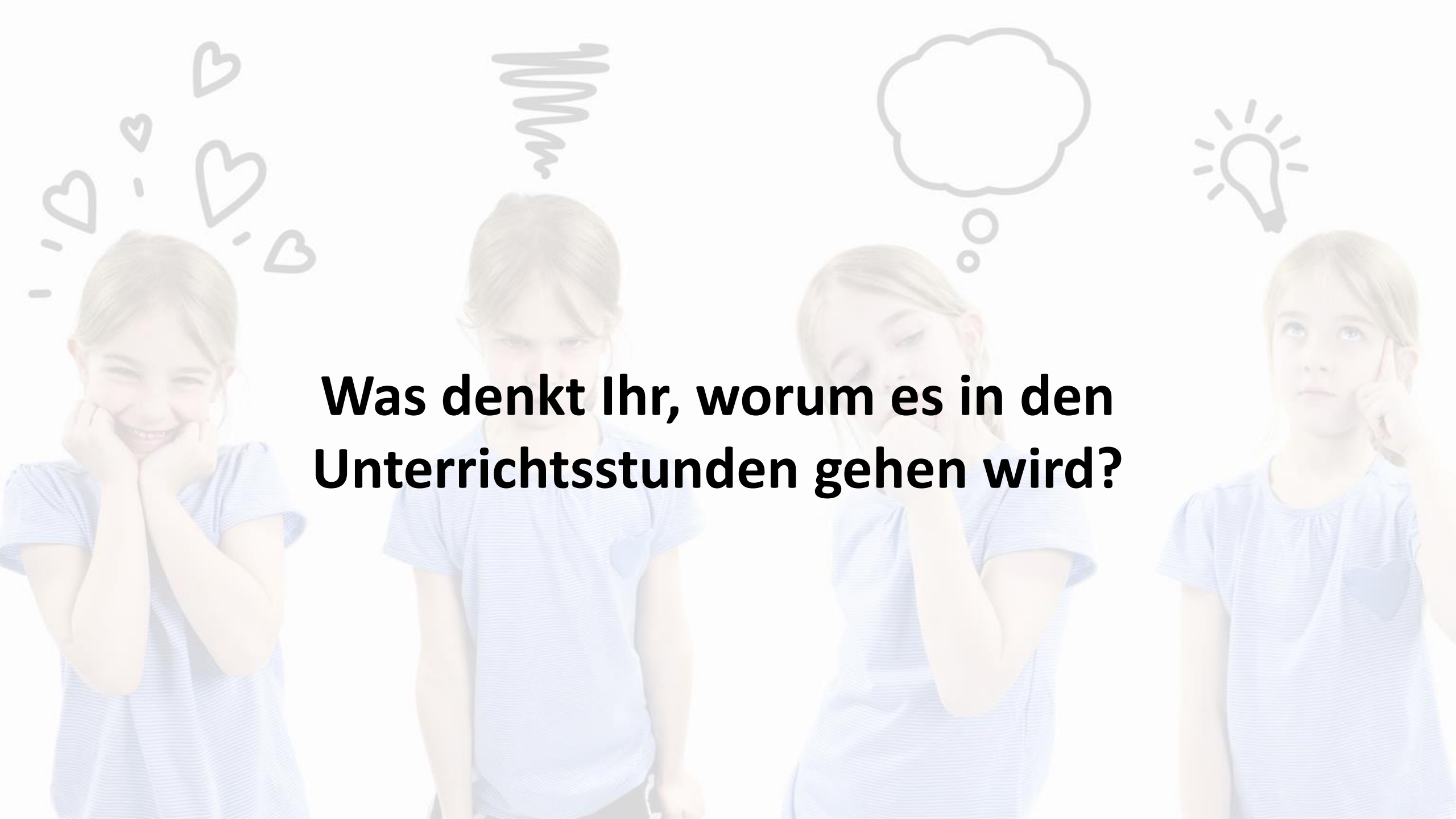
# Abschnitt 1

## Unterabschnitt

Verwendet diese Abschnitte, um Materialien und/oder weitere Details zur Umsetzung der verschiedenen Phasen bereitzustellen, z. B. Anweisungen für Lehrende, einführende Lesetexte oder Arbeitsblätter für Schüler:innen, Diskussions- und Reflexionsfragen.



<https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA>



**Was denkt Ihr, warum es in den  
Unterrichtsstunden gehen wird?**



# Emotionen und Stress



## Lernziele und -inhalte

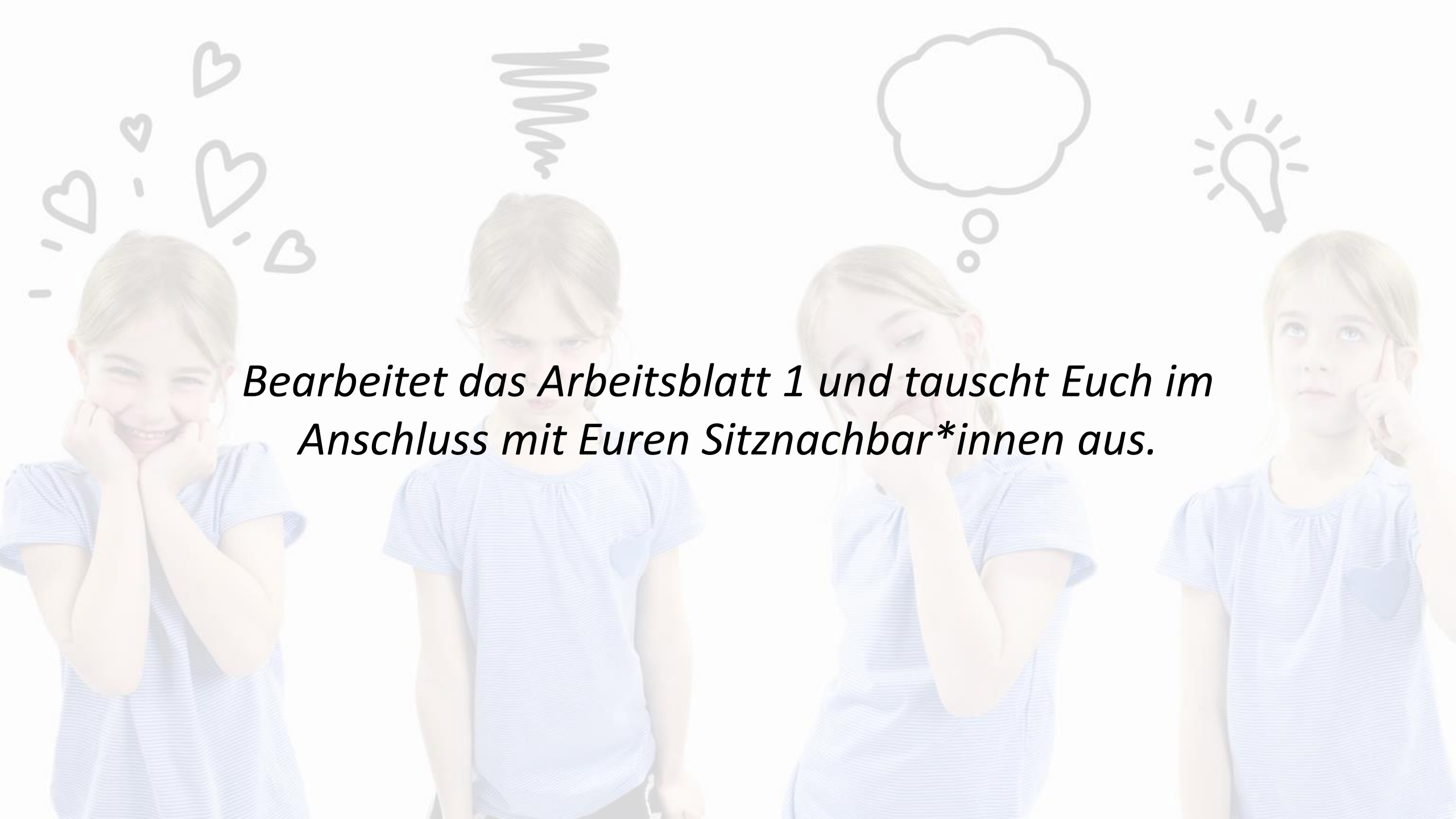
- Definieren von Emotionen und Stress
- Wahrnehmen und Erklären eigener Emotionen
- Beschreiben der eigenen Stresswahrnehmung
- Ableiten von Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit Stress
- Kennenlernen und Durchführen von Achtsamkeitsübungen
- Erkennen des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Stress und den Zielen der SDGs





**Am Ende der Unterrichtseinheit solltet Ihr folgende Leitfragen beantworten können:**

- Was sind Emotionen?
- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?



*Bearbeitet das Arbeitsblatt 1 und tauscht Euch im Anschluss mit Euren Sitznachbar\*innen aus.*



**Was sind Emotionen?  
Was könnt Ihr Euch darunter vorstellen?**



# Was sind Emotionen?

Affektive  
Komponente

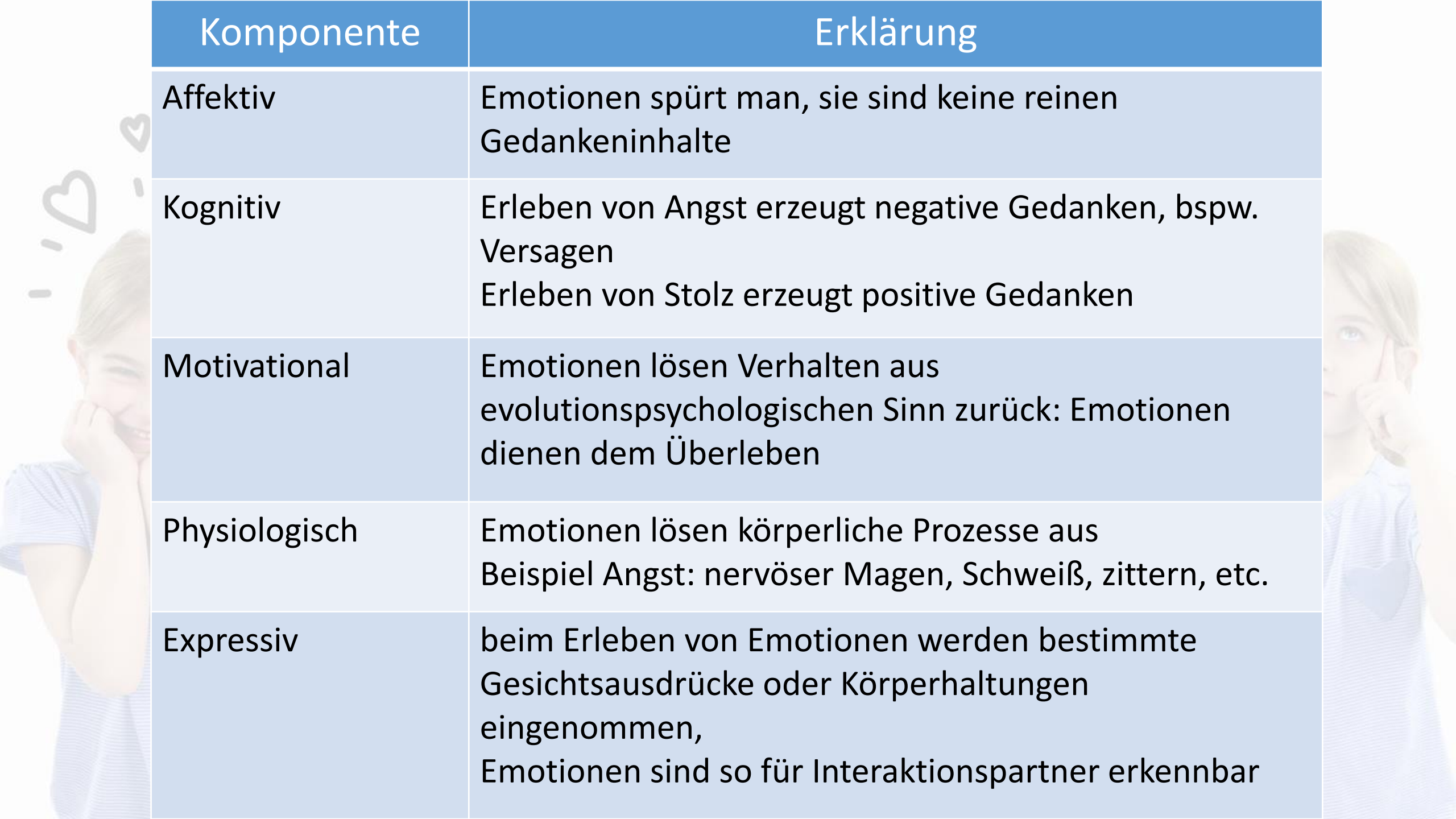
Expressive  
Komponente

Kognitive  
Komponente

Emotionen

Motivationale  
Komponente

Physiologische  
Komponente



Komponente	Erklärung
Affektiv	Emotionen spürt man, sie sind keine reinen Gedankeninhalte
Kognitiv	Erleben von Angst erzeugt negative Gedanken, bspw. Versagen Erleben von Stolz erzeugt positive Gedanken
Motivational	Emotionen lösen Verhalten aus evolutionspsychologischen Sinn zurück: Emotionen dienen dem Überleben
Physiologisch	Emotionen lösen körperliche Prozesse aus Beispiel Angst: nervöser Magen, Schweiß, zittern, etc.
Expressiv	beim Erleben von Emotionen werden bestimmte Gesichtsausdrücke oder Körperhaltungen eingenommen, Emotionen sind so für Interaktionspartner erkennbar

# Unterscheidung von Emotionen als States und Traits



**States** = Emotionen als momentane Zustände

**Traits** = Emotionen als habituelle Zustände,  
persönlichkeitsbasierte Neigungen

# Abgrenzung zu verwandten Konstrukten

## Unterschied Stimmung und Emotion

Stimmung	Emotion
halten meist länger an	halten kürzer an
sind weniger intensiv ausgeprägt	sind intensiver
sind eher global	sind auf bestimmte Objekte gerichtet
Klassifizierung nur in positiv, negativ und neutral	stärkere Differenzierung

# Abgrenzung zu verwandten Konstrukten

## Unterschied Wohlbefinden und Emotion

Wohlbefinden	Emotion
noch globaler als Stimmungen	integrale Bestandteile von subjektivem Wohlbefinden



# Abgrenzung zu verwandten Konstrukten

## Unterschied Stress und Emotion

Stress	Emotion
Zustand der Alarmbereitschaft eines Organismus Evolutionenpsychologischer Sinn: „fight-or-flight“ Prinzip	oftmals Begleiterscheinungen von Stress
3 zentrale Quellen von Stress: → körperliches Leid / Verlust → Bedrohung → Herausforderung	

# Stress



Insbesondere in der 10. und 12. Klasse stehen für die meisten von Euch Abschlussprüfungen an. Dabei ist es wichtig zu wissen, wie man mit Stress umgehen kann.

*Bearbeitet daher Arbeitsblatt 2 und tragt Eure Ergebnisse in dem Padlet ein, das ihr auf Eurem technischen Gerät öffnen könnt.*

*Falls Euch zu einem Punkt gar nichts einfällt, könnt Ihr Euch Anregungen von Arbeitsblatt 3 holen.*

# Gruppenarbeit

*Findet Euch in 4er oder 5er Gruppen zusammen und leitet mithilfe des Arbeitsblattes 4 Interventionsmaßnahmen für Eure Stressempfindungen ab.  
Tragt Eure Ergebnisse anschließend wieder in das Padlet ein.*





# Was bedeutet Achtsamkeit?

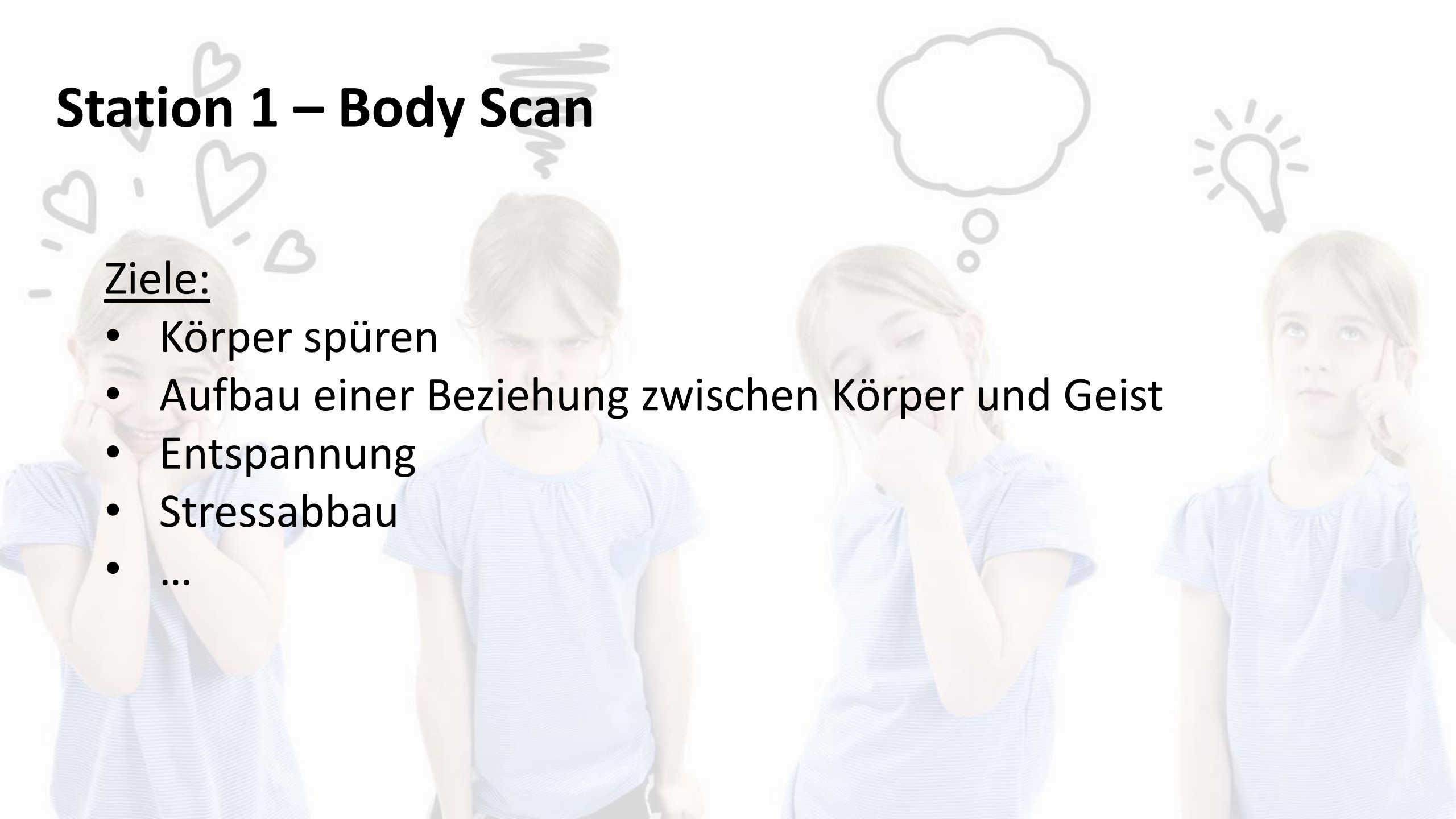
# Was bedeutet Achtsamkeit?

- Konzentration auf das Hier und Jetzt
- Genaue Beobachtung der eigenen Person und der Umgebung
- Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen, aber keine Wertung
- Ziel: innere Ausgeglichenheit

# Station 1 – Body Scan

## Ziele:

- Körper spüren
- Aufbau einer Beziehung zwischen Körper und Geist
- Entspannung
- Stressabbau
- ...



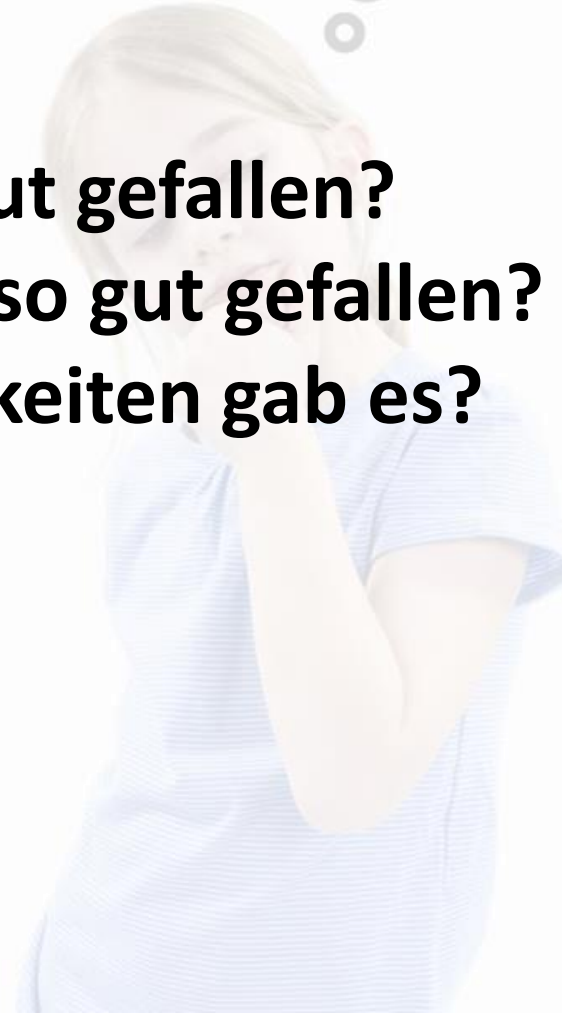
# Station 1 – Body Scan





# Station 1 – Body Scan

**Was hat Euch gut gefallen?  
Was hat Euch nicht so gut gefallen?  
Welche Schwierigkeiten gab es?**



# Station 2 – Gehmeditation

## Ziele:

- Reduzierung von Ängsten
- Gleichgewichtssinn trainieren
- Entspannung
- Stressabbau
- ...

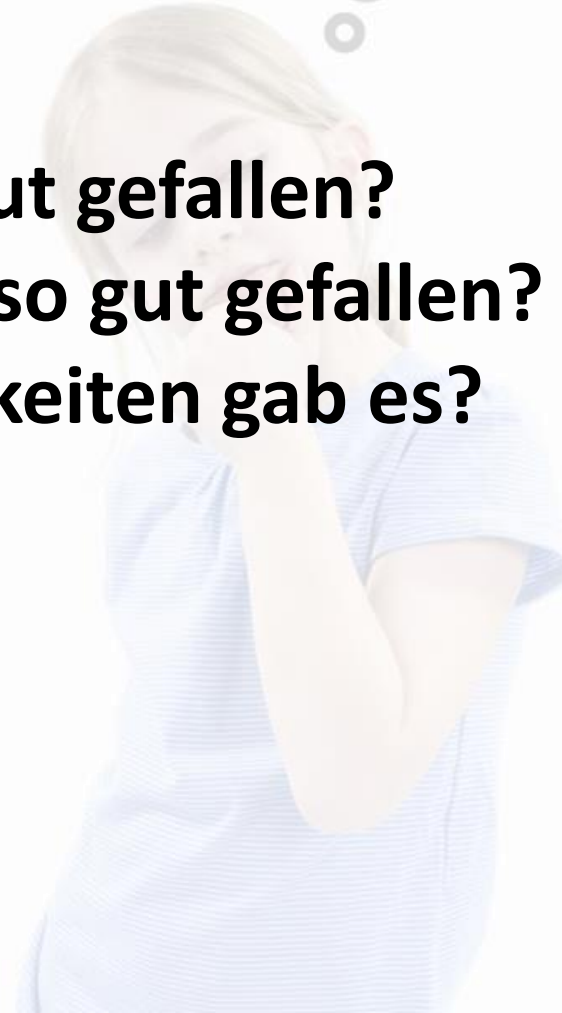


## Station 2 – Gehmeditation

- 1) Wie gehe ich eigentlich?
- 2) Wie bewegen sich meine Füße?
- 3) Wie lang ist mein Atemzug bei einem Schritt?
- 4) Atme ich flach oder in den Bauch hinein?
- 5) Welche Gefühle nehme ich wahr?
- 6) Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf?

## **Station 2 – Gehmeditation**

**Was hat Euch gut gefallen?  
Was hat Euch nicht so gut gefallen?  
Welche Schwierigkeiten gab es?**

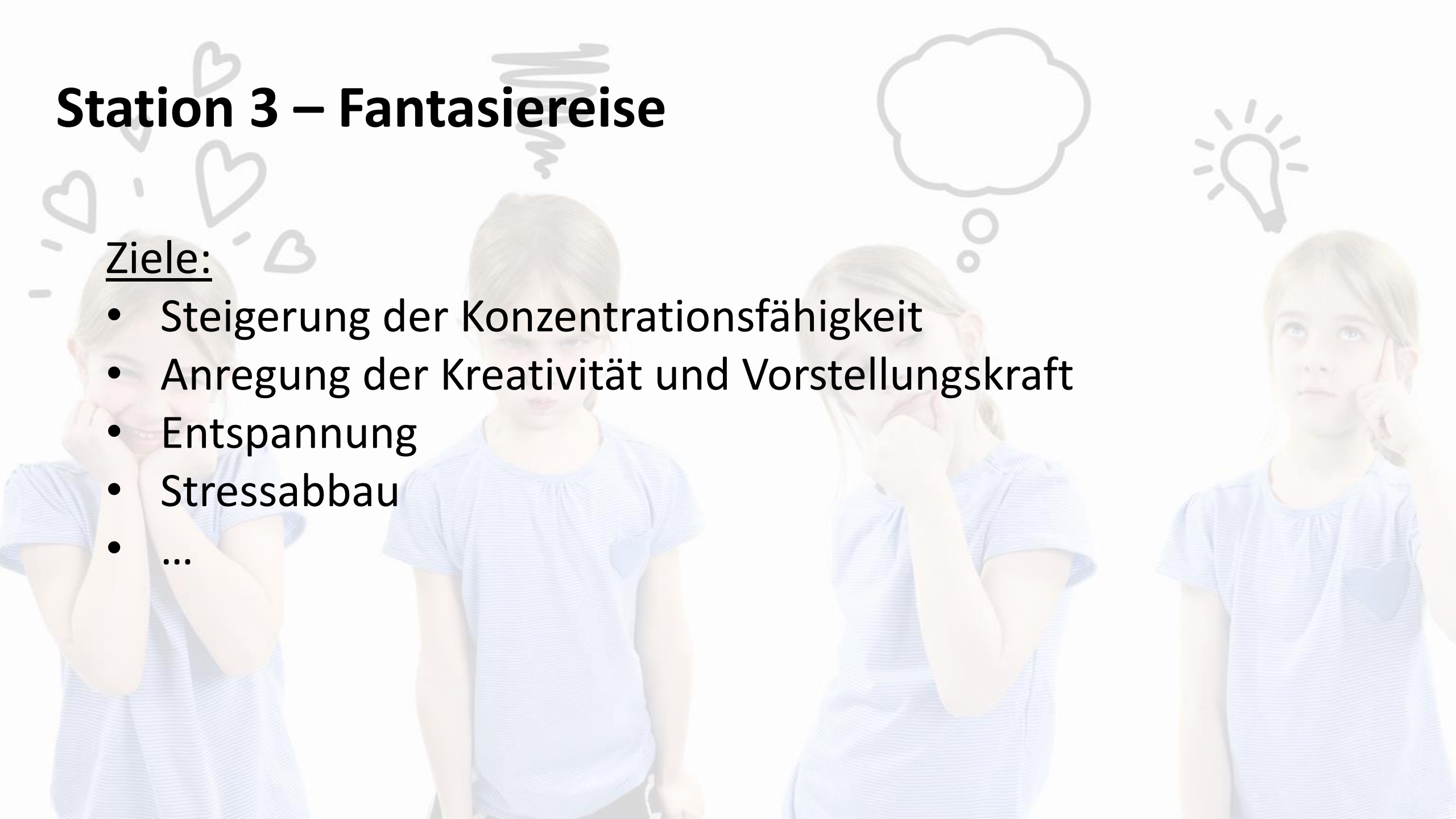




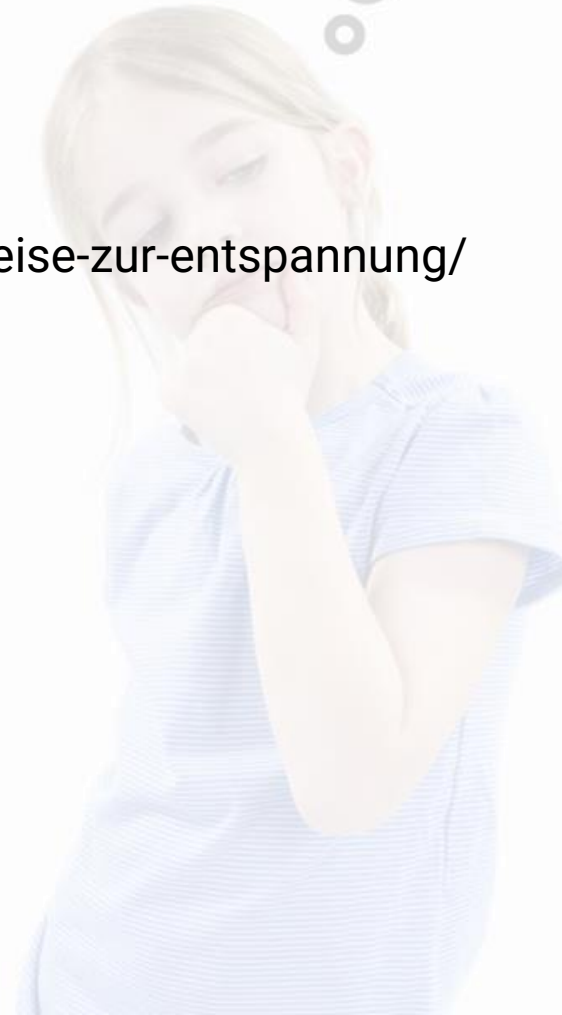
# Station 3 – Fantasiereise

## Ziele:

- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Anregung der Kreativität und Vorstellungskraft
- Entspannung
- Stressabbau
- ...



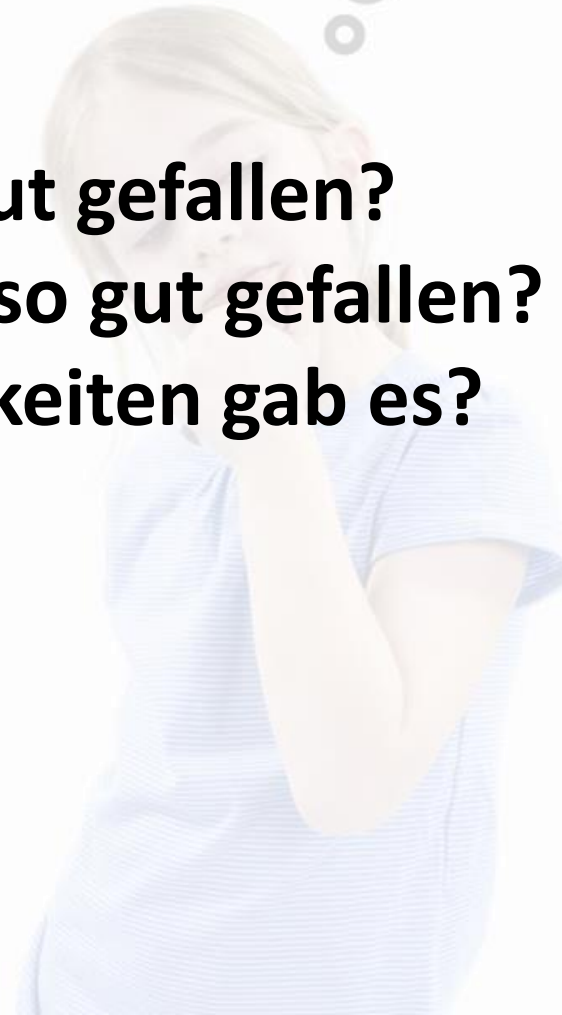
# Station 3 – Fantasiereise



<https://stresstreff.com/fantasiereise-zur-entspannung/>

## **Station 3 – Fantasiereise**

**Was hat Euch gut gefallen?  
Was hat Euch nicht so gut gefallen?  
Welche Schwierigkeiten gab es?**

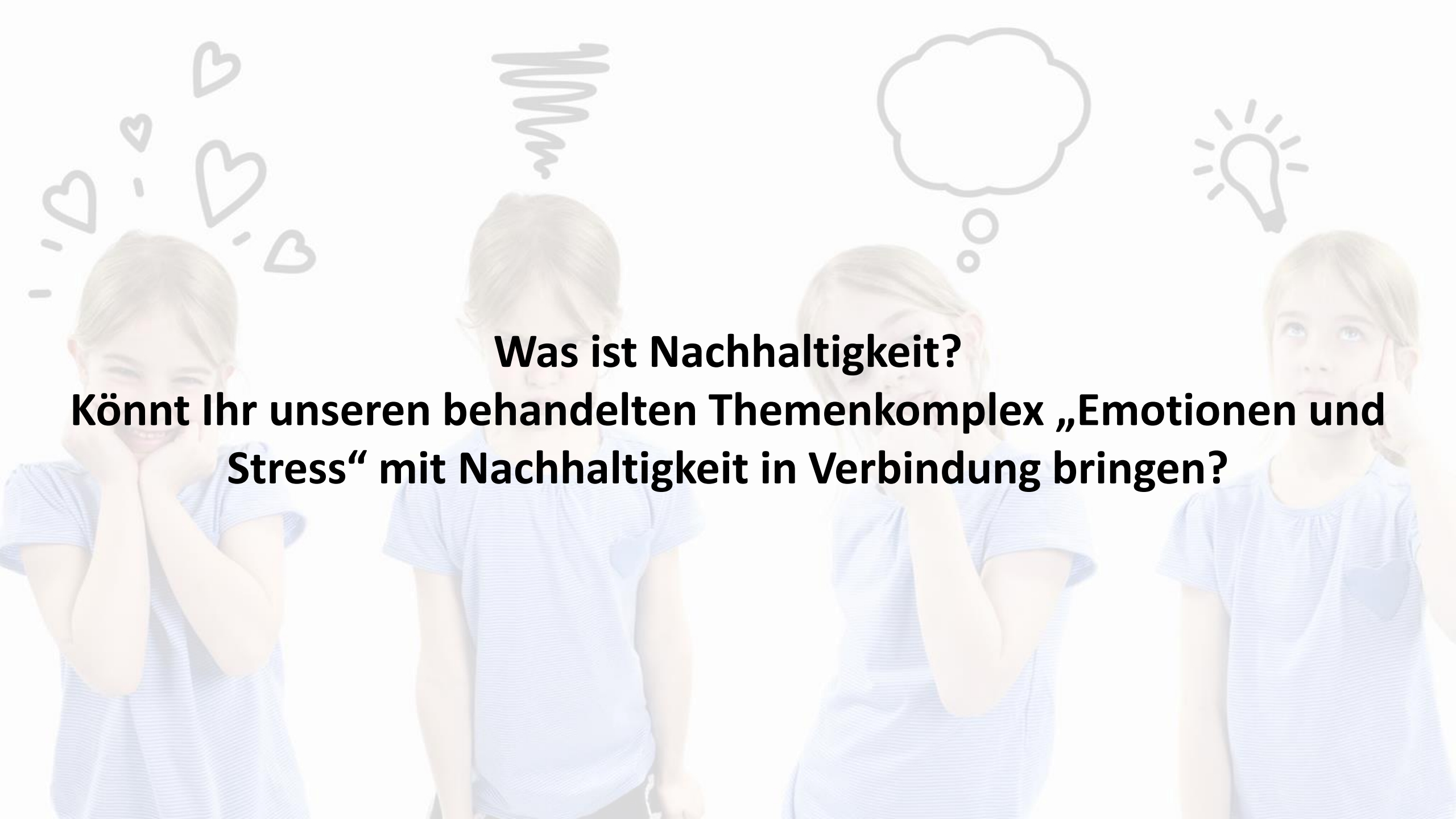


# Auswertung: Achtsamkeitsübungen

Welche Übung hat Euch am besten gefallen und warum?

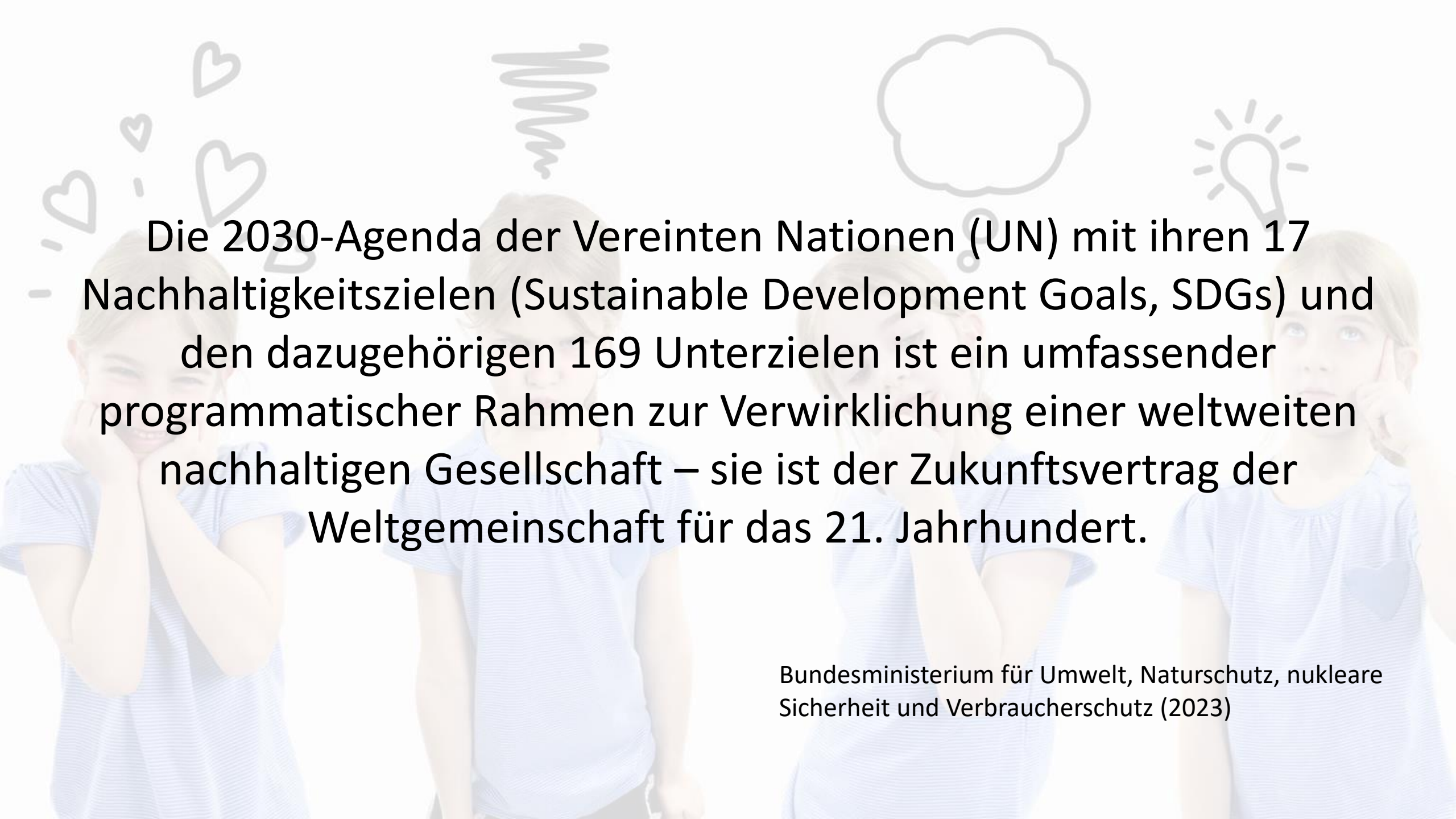






**Was ist Nachhaltigkeit?**

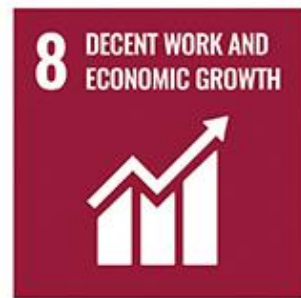
**Können wir unseren behandelten Themenkomplex „Emotionen und Stress“ mit Nachhaltigkeit in Verbindung bringen?**



Die 2030-Agenda der Vereinten Nationen (UN) mit ihren 17 Nachhaltigkeitszielen (Sustainable Development Goals, SDGs) und den dazugehörigen 169 Unterzielen ist ein umfassender programmatischer Rahmen zur Verwirklichung einer weltweiten nachhaltigen Gesellschaft – sie ist der Zukunftsvertrag der Weltgemeinschaft für das 21. Jahrhundert.

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023)

# Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs: Sustainable Development Goals)





# Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs: Sustainable Development Goals)







**Am Ende der Unterrichtseinheit solltet Ihr folgende Leitfragen beantworten können:**

- Was sind Emotionen?
- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?

# Ergebnisfolie

- Was sind Emotionen?



## Ergebnisfolie

- Wie kann ich mit Stress umgehen?



## Ergebnisfolie

- Was bedeutet Achtsamkeit?





## Ergebnisfolie

- Wie lassen sich Emotionen und Stress mit den Zielen der SDGs verknüpfen?



# Feedback über QR-Code

- 1) Was hat Euch gut / nicht so gut gefallen?
- 2) Was kann verbessert werden?
- 3) Welche zwei bedeutenden Erkenntnisse nehmt Ihr mit?



(AB 1)

Situationen	Gefühle
Du rufst beim Arzt an.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Du verlierst dein Handy.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Du bekommst eine 1 in der Mathearbeit.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Die Sonne scheint und es sind 25 Grad.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Ein Klassenkamerad bringt Kuchen mit, weil er Geburtstag hat, aber du bist allergisch.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Du hast morgen Führerscheinprüfung.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Du hast Unterricht in der 8. Stunde und draußen scheint die Sonne.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____
Du findest 10 Euro auf der Straße.	o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht o verwirrt o froh o _____

<p>Du rutschst auf einem öffentlichen Platz auf einer Bananenschale aus.</p>	<p>o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig                  o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich                  o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht                  o verwirrt o froh o _____</p>
<p>Du musst morgen eine wichtige Arbeit in der Schule abgeben und hast noch nicht angefangen</p>	<p>o nervös o erleichtert o gestresst o gelassen o traurig                  o glücklich o motiviert o gereizt o wütend o ängstlich                  o besorgt o gelangweilt o angewidert o überrascht                  o verwirrt o froh o _____</p>

## (AB 2) Wenn ich Stress habe, dann....

Reagiert mein Körper folgendermaßen...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Habe ich folgende Gefühle...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Habe ich folgende Gedanken...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Zeige ich folgendes Verhalten...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

(AB 3)



UNIVERSITÄT LEIPZIG



ZENTRUM FÜR LEHRERBILDUNG UND SCHULFORSCHUNG

TECHNISCHE UNIVERSITÄT DRESDEN

Seminar zur Stressresilienz  
Gesundheit von Lehrpersonen stärken  
Dr. Robert Wilkens

### Erlebensdimensionen des (chronischen) Stresserlebens

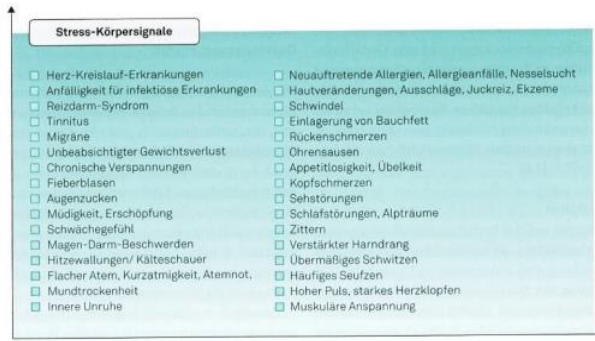


Abbildung 3-1: Stresssymptome nach Erlebensdimensionen und Intensität. a Stress- Körpersignale.

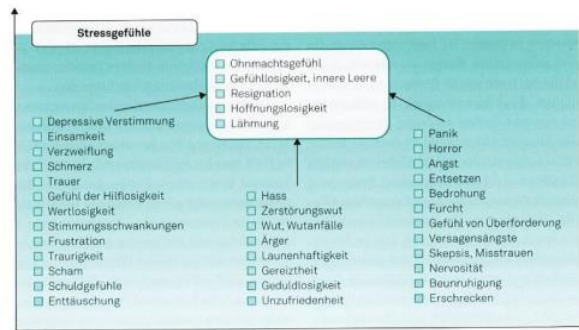


Abbildung 3-1: b Stressgefühle.

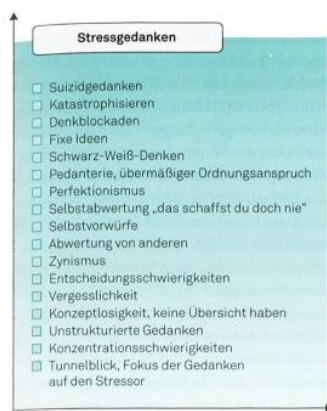


Abbildung 3-1: c Stressgedanken.

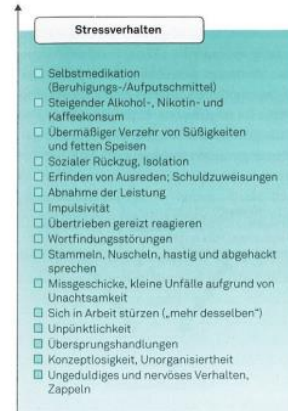


Abbildung 3-1: d Stressverhalten.

## (AB 4) Interventionsmaßnahmen zum Umgang mit Stress...

Interventionsmaßnahmen für meine Gedanken...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Interventionsmaßnahmen für meine Gefühle...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Interventionsmaßnahmen für meinen Körper...

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# SONNENUNTERGANG AM MEER



**Suche Dir eine angenehme Position - Eine Position, in der Du Dich wohlfühlst und Dich voll und ganz fallen lassen kannst - Spüre die Schwere - Die Schwere Deines Körpers auf dem Untergrund - Fühlt es sich gut an? - Schließe Deine Augen - Entspanne Dich und lass Dich auf Deine ganz individuelle Reise ein - Nimm einen tiefen Atemzug - Atme ganz tief wieder aus - Spürst Du, wie Dein Körper sich entspannt?**

**- Pause -**

**Ich möchte Dir einen Ort zeigen - Einen Ort, an dem Du Dich wohlfühlen sollst - Einen Ort, der so schön ist, dass Du immer wieder zu ihm zurückkehren möchtest - Einen Ort, an dem Du die Sonne auf Deinem Körper spürst - Den Sand zwischen Deinen Füßen - An dem Du das Rauschen des Meeres hören kannst - Ein Ort der Entspannung - Ein Ort, der Dich glücklich macht - Atme noch einmal tief ein - und wieder ganz tief aus -**

**- Pause -**

**Stell Dir vor, Du sitzt am Strand - Der Sand ist ganz weich und warm - Du gräbst Deine Füße in den Sand und spürst, wie der Sand kühler wird - Nimm ein bisschen Sand in die Hand - Wie fühlt sich das an? - Spüre ganz genau und lass das Gefühl auf Dich wirken - Fühlt sich der Sand grob an oder ist er ganz fein? - Lass ihn durch Deine Finger rieseln und nimm einen tiefen Atemzug -**

**- Pause -**

**Lass Deinen Blick über das Meer streifen, das vor Dir liegt - Wie weit kannst Du sehen? - Siehst Du das Schiff am Horizont? - Das Meer liegt ganz still und ruhig vor Dir - Am Horizont siehst Du die Sonne, die gerade untergeht - Trotzdem fühlt es sich angenehm warm auf Deiner Haut an - Du genießt die letzten Sonnenstrahlen - kannst Du die Wärme spüren? - Wie sie durch Deinen ganzen Körper strömt? -**

**-**



- Pause -

**Welchen Geruch nimmst Du wahr? - Nimm noch einmal einen tiefen Atemzug - Riechst Du das Meer? - Den leicht salzigen Geruch? - Empfindest Du den Geruch als angenehm? - Konzentriere Dich darauf - Spüre gleichzeitig wieder, wie warm sich die Sonne auf Deiner Haut anfühlt - Nimmst Du noch weitere Gerüche wahr? - Fast jeder Deiner Sinne ist aktiviert - Genieße den Blick auf das Meer - Das warme wohlige Gefühl auf der Haut - und den Geruch nach Urlaub und Meer -**

- Pause -

**Das Meer rauscht leise - Ganz gleichmäßig - Ganz entspannt - Du genießt das Rauschen und spürst wieder die Sonne auf Deiner Haut - Kannst Du die Möwe kreischen hören? - Sie kreist rechts von Dir - Dann fliegt sie davon - Ihr Kreischen wird immer leiser - Bis Du sie kaum noch hören kannst - Dann ist es still - Das einzige ist das gleichmäßige Rauschen des Meeres -**

- Pause -

**Was nimmst Du außerdem wahr? - Wenn Du möchtest, kannst Du aufstehen - Das Meer liegt direkt vor Dir - Vielleicht möchtest Du das Wasser zwischen Deinen Zehen spüren - Oder Du läufst ein bisschen den Strand entlang und genießt die letzten Sonnenstrahlen - Wenn Du möchtest, kannst Du auch einfach sitzen bleiben - Den Sonnenuntergang genießen - Wahrnehmen, wie die Sonne am Horizont verschwindet -**

- Pause -

**Nimm noch einmal alles um Dich herum wahr - Aktiviere jeden Deiner Sinne - Dann wird es Zeit zurückzukehren - Atme tief ein - Und dann ganz tief wieder aus - Räkle Dich - Spüre Deine Hände und Deine Füße - Lass Dir Zeit, um von Deinem ganz persönlichen Paradies zurückzukommen - Atme noch einmal tief ein - Und ganz tief wieder aus - Wenn Du bereit bist, öffne ganz langsam Deine Augen - Strecke Dich und spüre, wie ruhig Dein Atem geworden ist - Lass die Entspannung durch Deinen Körper fließen - Kannst Du sie spüren?**

## Literatur- und Quellenangaben

### Einstiegsvideo: Alles steht Kopf

Youtube (2015). *ALLES STEHT KOPF Trailer German Deutsch*. <https://www.youtube.com/watch?v=xhHkk1q04GA> [19.08.2023].

### Begriffsbestimmung von Emotionen, Abgrenzung zu verwandten Konstrukten

Frenzel, A.C. & Stephens, C.J. (2017). Emotionen. In Götz, T. (Hrsg.). *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen* (2., aktualisierte Aufl.). (19-25). Paderborn: Schöningh.

### AB 3:

Orosz, A. (2019). *Stress ganzheitlich verstehen und managen: Trainingsmanual für Gruppen - mit neurobiologischen Grundlagen und integrativen Ansätzen* (1. Aufl.). Bern: Hogrefe.

### Definition Achtsamkeit

Senftleben, R. (2020). *Achtsamkeit: alles, was du darüber wissen musst*. [https://zeitzuleben.de/achtsamkeit-alles/#Was\\_ist\\_Achtsamkeit](https://zeitzuleben.de/achtsamkeit-alles/#Was_ist_Achtsamkeit) [21.08.2023].

### Body Scan – Audiodatei

Die Techniker (2023). *Den Körper achtsam wahrnehmen – mit dem „Body Scan“ zum Download*. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/body-scan-download-2007110> [19.08.2023].

### Fragen Gehmeditation

AOK Gesundheitsmagazin (2020). *Gehmeditation: Schritt für Schritt zu mehr Achtsamkeit*. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/gehmeditation-achtsamkeitsuebung-fuer-mehr-entspannung/> [18.08.2023].

### Fantasiereise

StressTreff (2020). *Fantasiereise zur Entspannung – Mit PDF Zum Herunterladen*. <https://stress-treff.com/fantasiereise-zur-entspannung/> [21.08.2023].

### Informationen zu SDGs

Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (2023). *17 Nachhaltigkeitsziele – SDGs*. <https://www.bmu.de/themen/nachhaltigkeit-digitalisierung/nachhaltigkeit/17-nachhaltigkeitsziele-sdgs> [21.08.2023].

*Macht hier auch erkenntlich, ob und wie ihr KI-Tools für die Erstellung der Unterrichtseinheit verwendet habt*

Keine Verwendung von KI-Tools für die Erstellung der Unterrichtseinheit

Autoren: Paula Lange, Lilly Stößel, Gina Wella

Dieses Material wurde im Rahmen des Lehrer:innenbildungsmoduls „Menschliches Verhalten und nachhaltige Entwicklung“ an der Universität Leipzig entwickelt.



<http://openevo.eva.mpg.de>

Dieses Werk ist lizenziert unter a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)-Lizenz.



# Bewertungsraster

Punkte: \_\_\_ von 25

Kriterium	0	2.5	5
Form: Rechtschreibung, Grammatik, Gliederung	Viele Rechtschreib- und Grammatikfehler, Form und Gliederung sind verwirrend und/oder unvollständig	Mehrere Rechtschreib- und Grammatikfehler, Form und Gliederung sind teilweise verwirrend oder unvollständig	Keine/wenige Rechtschreib- und Grammatikfehler, Form und Gliederung sind vollständig, klar und ansprechend
Fokus auf Kompetenzerwerb	Lernziele sind nicht klar formuliert und beziehen sich nicht auf die Förderung von Kompetenzen.	Lernziele sind nicht klar formuliert oder beziehen sich nicht ausreichend auf die Förderung von Kompetenzen.	Lernziele sind klar formuliert, beziehen sich auf die Förderung von Kompetenzen.
Fokus auf menschliches Verhalten	Der Bezug zu menschlichem Verhalten ist nicht erkennbar.	Der Bezug zu menschlichem Verhalten ist mehr oder weniger erkennbar.	Der Bezug zu menschlichem Verhalten ist klar erkennbar und wurde auf kreative Weise hergestellt.
Originalität und Kreativität der Unterrichtseinheit, geeigneter Einsatz von Medien	Existierende Materialien wurden größtenteils ungeändert und unkritisch übernommen, und/oder Quellen wurden nicht zitiert; Einsatz von KI-Tools wurde nicht kenntlich gemacht.	Existierende Materialien wurden leicht abgeändert und teilweise kritisch übernommen. Quellen wurden nicht ausreichend zitiert oder Einsatz von KI-Tools wurde nicht nachvollziehbar kenntlich gemacht.	kreative und originelle Ausrichtung und Gestaltung, ggf. mit kritischem Einbezug existierender Materialien und Ansätze. Alle Quellen wurden korrekt zitiert; Einsatz von KI-Tools wurde nachvollziehbar kenntlich gemacht.
Unterrichtsverlauf, methoden, -materialien	Der Unterrichtsverlauf, Materialien und Methoden sind verwirrend und nicht ausreichend / ungeeignet für das Erreichen und die Bewertung der Lernziele aufbereitet.	Der Unterrichtsverlauf, Materialien und Methoden sind teilweise verwirrend oder nicht ausreichend für das Erreichen und die Bewertung der Lernziele aufbereitet.	Der Unterrichtsverlauf, e Materialien und Methoden sind sehr klar strukturiert, sehr attraktiv, kreativ und erlauben das Erreichen und die Bewertung der Lernziele.