DER SORGENSACK

Ziele
- Die Ursachen von Stress ausmachen
- Die Identität von Stress abbauen

Zielpublikum
14 - 18 Jahre

Größe der Gruppe
2 - 15 Teilnehmer/innen

Material
- Ein Zeichenblatt und Buntstifte
- Das Arbeitsblatt „Den Stress in kleinen Schritten abbauen“

Dauer
15 - 20 Minuten

Vorbereitung
- Die Anweisungen erklären

Ablauf der Aktivität

In einem 1. Schritt:

- Der/die Leiter/in teilt jedem/jeder ein weißes Blatt Papier aus.
- Der/die Leiter/in fordert die Jugendlichen dann auf, einen Sack mit Ästen zu zeichnen, die daraus herausragen. Auf jeden Ast werden die verschiedenen Stressquellen des Augenblicks geschrieben (eigene Sorgen, Ängste, stressauslösende Situationen, Bedenken...).

In einem 2. Schritt:

- integriert der/die Teilnehmer/in die verschiedenen in der 1. Spalte erhobenen Stress auslösenden Faktoren in die untenstehende Tabelle.
- Anschließend kreuzt er/sie die Kategorie an, zu der der Stress auslösende Faktor gehört.

SEINEN STRESS SCHRITTWEISE ABBAUEN

Stressfaktoren in meinem Sorgensack	Das Gefühl haben, nur wenig Kontrolle zu haben	Unerwartetes oder unvorhersehbares Ereignis	Neues Ereignis	Bedrohtes Ego oder bedrohte Person