

* Ab welchem Alter ist die Aktivität geeignet?
* Vorbereitung: Die Zeit, die Sie benötigen, bis die Aktivität einsatzbereit ist.
* Einfache Durchführung: Die Jugendlichen müssen keine oder nur wenige Texte lesen. Abstraktes und vernetztes Denken ist nicht erforderlich.
* Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: Die Aktivität erfordert Lesekompetenz, abstraktes oder vernetztes Denken.



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Datum |  | Aktivität | Beschreibung | Eigenschaften |
|  |  | 01 | Die Tür | Eine lustige Aktivität, die verdeutlicht, wie Teamarbeit unmögliche Aufgaben möglich macht und ein förderliches soziales Klima stärkt.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-1](https://www.feel-ok.ch/g-stress-1) |

 | * Ab 9 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: 10 min
 |
|  |  | 02 | Die Jugend kennt sich aus! | Eine kreative Aktivität, bei der Jugendliche von anderen jungen Menschen lernen, wie sie mit Stress und mit negativen Gefühlen zurechtkommen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-2](https://www.feel-ok.ch/g-stress-2) |

 | * Ab 9 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: 30 min
 |
|  |  | 03 | Top Ten der Situationen, die mich stressen | Eine Aktivität, die zeigt, wie Teamarbeit und Austausch dazu beitragen, Stress vorzubeugen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-3](https://www.feel-ok.ch/g-stress-3) |

 | * Ab 12 Jahren
* Vorbereitung: 15 min
* Einfache Durchführung: 30-45 min
 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 04 | Der Superstar | Eine stressreiche Aktivität, die Gelegenheit bietet, einfache Entspannungstechniken zu üben.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-4](https://www.feel-ok.ch/g-stress-4) |

 | * Ab 9 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: 10-20 min
 |
|  |  | 05 | Checkliste gegen Stress | Eine Aktivität, die lehrt, Stresserlebnisse und Herausforderungen systematisch zu reflektieren und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten: Daraus können differenzierte stresspräventive Lösungsansätze entstehen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-5](https://www.feel-ok.ch/g-stress-5) |

 | * Ab 13 Jahren
* Vorbereitung: 15 min
* Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 3 bis 5 Lektionen
 |
|  |  | 06 | Wer bin ich? | Eine Aktivität, die durch das Erkennen von Gemeinsamkeiten und die Stärkung der gegenseitigen Sympathie hilft, über stresslindernde Massnahmen nachzudenken.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-6](https://www.feel-ok.ch/g-stress-6) |

 | * Ab 9 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: 15-30 min
 |
|  |  | 07 | Entspannungsübungen | Entspannende Aktivitäten, die auch in Stresssituationen kurze, wertvolle Momente der Erholung und Entspannung ermöglichen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-7](https://www.feel-ok.ch/g-stress-7) |

 | * Ab 9 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: je 5 bis 20 min
 |
|  |  | 08 | Gedanken und Gefühle | Eine Aktivität, bei der junge Menschen durch den Austausch lernen, das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten zu verstehen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-8](https://www.feel-ok.ch/g-stress-8) |

 | * Ab 12 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45 min
 |
|  |  | 09 | Konflikte entschärfen | Eine Aktivität, bei der Jugendliche überlegen können, wie sie Konflikte friedlich, fair und sachlich lösen können.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-9](https://www.feel-ok.ch/g-stress-9) |

 | * Ab 12 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 60-90 min
 |
|  |  | 10 | Der Zombie | Eine spielerische Aktivität für energiegeladene Klassen, bei der die Jugendlichen die Bedeutung von Ressourcen für die Stressprävention erfahren.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-10](https://www.feel-ok.ch/g-stress-10) |

 | * Ab 12 Jahren
* Vorbereitung: 20 min
* Einfache Durchführung: 45-60 min
 |
|  |  | 11 | Karaouble | Eine handwerkliche Aktivität, bei der die Jugendlichen lernen, wie andere Jugendliche mit Stress umgehen.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-11](https://www.feel-ok.ch/g-stress-11) |

 | * Ab 10 Jahren
* Vorbereitung: 10 min
* Einfache Durchführung: 30 min
 |
|  |  | 12 | Fremde Dimension | Eine Aktivität, die die Jugendlichen dabei unterstützt, die positiven Aspekte ihres Lebens wahrzunehmen und dafür Dankbarkeit als Akt der Achtsamkeit auszudrücken.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [feel-ok.ch/g-stress-12](https://www.feel-ok.ch/g-stress-12) |

 | * Ab 12 Jahren
* Vorbereitung: 30 min
* Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45-60 min
 |