

11 | 2015

Stressmanagement

Inhalt Monatsthema

Von der Zivilisation zur Zuvielisation	2
Belasteter Geist – belasteter Körper	3
Raus aus der Stressfalle!	4
Bewegung als Stresskiller?	6
Übungen	7
Ein Kompetenzzentrum in Sachen Stress	15
Hinweise	16

Kategorien

- Alter: 16 bis 88+ Jahre
- Niveau: Anfänger bis Könnler
- Leistungsmodell: Mental-taktische Kompetenz, emotionale Substanz



Herr und Frau Schweizer sind im Stress! Entsprechend sind Fragen zur Stressbewältigung von grosser gesellschaftlicher Relevanz. Dieses Monatsthema behandelt verschiedene Bewältigungsstrategien und zeigt auf, wie diese in einem sportlichen Kontext umgesetzt werden können.

«Bin im Stress!»: Ein vielgehörter Stosseufzer unserer Zeit. Stress scheint sich zu einer eigentlichen Volkskrankheit entwickelt zu haben. Wissenschaftliche Studien belegen diesen Eindruck. Gemäss dem Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) fühlt sich rund ein Drittel der Erwerbstätigen in der Schweiz oft oder sehr oft gestresst.

Kommt der Stress einem Dauerzustand gleich, wird es für die Betroffenen gefährlich. Körperliche und psychische Beeinträchtigungen machen sich bemerkbar. Strategien zur Stressbewältigung sind gefragt. Es zeigt sich, dass der komplexen Stressthematik mit verschiedenen Massnahmen begegnet werden muss. Nebst kognitiven und emotionalen Strategien können auch Bewegung und Sport ihren Teil dazu beitragen.

Stress und Stressbewältigung im sportlichen Kontext erleben

Dieses Monatsthema widmet sich dem Thema Stress und Stressbewältigung. Der erste Teil legt den Fokus auf Stressauslöser und -reaktionen und definiert den Begriff genauer. Darauf aufbauend wird dargelegt, welche Bausteine zur Stressbewältigung gehören. Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf bewegungsorientierten Massnahmen, die sich an zwei grundsätzlichen Überlegungen orientieren: Zum einen an der positiven Wirkungsweise von Bewegung und Sport auf die Gesundheit und die Stresstoleranz, zum anderen an der Möglichkeit, Sport als Vermittlungsmedium zu nutzen. Sport erzeugt starke Bilder, löst Emotionen aus – auch emotionale Stressreaktionen. Man denke an Situationen wie an den Moment vor dem ersten Sprung ab einem 3-Meter-Brett oder vor der ersten Abfahrt auf einer schwarzen Piste. In einem «geschützten Umfeld» – wie in einem Vereinstraining oder im Sportunterricht – inszeniert, lassen sich Lernsituationen schaffen. Dieses Potenzial machen sich auch das [Stressmanagementprogramm EPHECT](#) oder das Manual «[Zeig dem Stress die rote Karte](#)» (siehe Seite 15) zu Nutzen: In einem bewegten Kontext werden Situationen geschaffen, welche bei den Beteiligten starke Eindrücke hinterlassen.

Der zweite Teil der Broschüre bietet eine thematisch gegliederte Übungsauswahl und zeigt Möglichkeiten auf, um die Themen «Stress und Stressbewältigung» spielerisch mit jungen und auch älteren Erwachsenen regelmässig in einen bewegten Kontext zu integrieren. Das Erleben eigener Stressreaktionen aber auch Effekte positiver und negativer Bewältigungsstrategien steht dabei im Zentrum.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Von der Zivilisation zur Zuvielisation

Stress ist nicht per se schlecht. Lampenfieber verhilft Schauspielern zu einer besseren Performance. Leistungssportler bringen ihre Höchstleistungen nur, wenn sie nervös in den Wettkampf steigen. Weicht die gesunde Herausforderung einer chronischen Über- oder Unterforderung, dann wird es gefährlich.

Die Schweiz ist Europameisterin ... im Stress! Dies dokumentieren länderübergreifende Vergleichsstudien. Obwohl Stress ein allgegenwärtiges Phänomen ist, bekunden Leute in der Regel Mühe, eine griffige Definition zu formulieren. Für viele scheint der Stress schwer greifbar zu sein. Psychologen definieren Stress als einen Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten. Damit wirklich von Stress gesprochen werden kann, muss dieses Ungleichgewicht für den Betroffenen persönlich bedeutsam sein. Wem die Situation gleichgültig ist, empfindet auch keinen Stress.

Beim Stichwort «Stress» denken Menschen primär an (geistige) Überforderung. Mit Blick auf das angesprochene Ungleichgewicht deckt diese Sichtweise jedoch nur die eine Hälfte des Spektrums ab. Auch Unterforderung kann eine Stressquelle sein. Seit kurzem weisen Experten auf die Gefahren eines sogenannten Bore-outs hin (engl. boring = sich langweilen). Menschen, die am Arbeitsplatz chronisch unterfordert sind, können eine ähnliche Symptomatik entwickeln wie Burn-out-Patienten.

Ist der Stress hausgemacht?

Was löst beim Menschen Stress aus? In den Anfängen der Stressforschung fokussierten die Forscher vor allem auf externale Stressfaktoren. Dazu gehören «kritische Lebensereignisse» wie beispielsweise der Tod einer nahestehenden Person, ein schwerer Unfall oder die Trennung vom Partner.

Ebenfalls eine Rolle spielen in diesem Zusammenhang sogenannte «Daily Hassles», sprich Alltagsärgernisse. Es sind dies das Eigenleben unseres Computers, die allmorgendliche Blechlawine oder der Tintenfleck auf unserer Lieblingskrawatte. Zweifels- ohne spielen kritische Lebensereignisse und Daily Hassles bei der Stressentstehung eine Rolle.

Gleichwohl müssen noch andere Wirkungsmechanismen beteiligt sein. Schliesslich reagieren Leute ganz unterschiedlich auf externale Stressoren: Während der eine beim wiederholten Papierstau den Drucker mit Füssen malträtiert, bleibt sein Bürokollege seelenruhig.

Ausschlaggebend scheinen also auch internale Stressoren zu sein. Dies sind Charakter- und Persönlichkeitsmerkmale, die eine erfolgreiche Stressbewältigung erschweren. Dazu gehören negative Denkmuster, Versagensängste, überhöhter Ehrgeiz, Neigung zu Ungeduld, übertriebenes Konkurrenzdenken oder Gefühle der Hilflosigkeit.

Belasteter Geist – belasteter Körper

«Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare», war der deutsche Lyriker Christian Morgenstern (1871-1914) überzeugt. Diese Feststellung trifft auch auf den stressgeplagten Menschen von heute zu. Betroffene leiden oftmals unter körperlichen, emotionalen und kognitiven Beeinträchtigungen.

Der Stress kommt die Schweiz teuer zu stehen. Das Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO) beziffert die jährlichen Kosten von Stress im Jahre 2000 auf 4.2 Milliarden Schweizer Franken (1,4 % des Bruttoinlandprodukts). Diese Grössenordnung lässt erahnen, dass Stress massive gesundheitliche Konsequenzen nach sich zieht. Tatsächlich weisen gestresste Menschen häufig eine komplexe Symptomatik auf. Typische körperliche Stressreaktionen sind Nacken- und Rückenschmerzen, ein erhöhter Blutdruck, Verdauungsprobleme oder ein geschwächtes Immunsystem. Auf emotionaler Ebene reagieren Personen im Dauerstress mit Ärger, Gereiztheit, Aggressivität, Antriebslosigkeit oder depressiven Stimmungszuständen. Belastend kommt hinzu, dass sich viele Symptome im Sinne eines Teufelskreises gegenseitig negativ beeinflussen.

Ein Beispiel: In Stresssituationen steigt die Muskelspannung. Hält der Stressreiz an, wird aus der Anspannung Verspannung. Auf Dauer entwickeln sich daraus chronische Nacken- und Rückenschmerzen. Die Leistungsfähigkeit des Betroffenen nimmt ab und er fehlt öfters am Arbeitsplatz. Diese Fehltage wiederum stellen eine eigene Stressquelle dar. Die gleiche Arbeit muss nun in weniger Zeit verrichtet werden, vielleicht kommen auch noch Ängste um den Erhalt des Arbeitsplatzes hinzu. Der zusätzliche Stress fordert seinen Tribut. Die muskuläre Anspannung steigt erneut an, die Nacken- und Rückenschmerzen verschlimmern sich. Erschwerend gesellen sich ungünstige Verhaltensmuster dazu. Im vorliegenden Fall wären Kraft- und Rückenübungen sicherlich angebracht. Aus Zeitgründen – die Arbeit steht einem ja schon bis zum Hals – wird aber darauf verzichtet.

Die Feuerleiter oder der Sprung aus dem Fenster?

Stress macht sich auch auf kognitiver Ebene bemerkbar. Der deutsche Psychologe Klaus Linneweh (siehe [Literatur Seite 16](#)) bemerkt treffend: «Wer unter Druck und mit der Angst vor Versagen ein Problem lösen will, ist zu fixiert. Er springt aus dem Fenster, statt nach der Feuerleiter zu suchen.» Einerseits treten Einschränkungen der geistigen Leistungsfähigkeit in akuten Belastungssituationen auf. Wer schon einmal in einer wichtigen Prüfung ein Blackout hatte, kann davon ein Liedchen singen.

Andererseits scheint sich auch chronischer Stress negativ auszuwirken. Forschungsergebnisse belegen, dass Stress eine Enzymaktivität nach sich zieht, welche das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Betroffene bekunden Mühe mit dem Planen, Denken und Urteilen. Sind diese grundlegenden kognitiven Prozesse eingeschränkt, treten zwangsläufig Probleme am Arbeitsplatz auf. Die Arbeitsleistung lässt nach und es kommt – ähnlich wie im obigen Beispiel – zu einer Negativspirale und einer sukzessiven Zunahme der Stresswahrnehmung.

Raus aus der Stressfalle!

Jedem Menschen seinen eigenen Stress – und seine eigenen Bewältigungsstrategien! Problemlösestrategien, Entspannungstechniken, kognitive Ansätze sowie Bewegung und Sport gelten als wichtige Bausteine eines erfolgreichen Stressmanagements.

Ratgeber zur Stressbewältigung gibt es wie Sand am Meer. Die komplexe Thematik lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten. Den Königsweg scheint es dabei nicht zu geben. Die Reflexion der individuellen Belastungssituation gibt Aufschluss darüber, welcher Massnahmenkatalog Sinn macht.

Das Problem an der Wurzel packen

Beim problemlöseorientierten Stressmanagement stehen die Stressoren im Zentrum. Ziel ist es, vorhandene Stressquellen zu identifizieren und dann auszuschalten (oder zumindest zu reduzieren). Hierbei helfen soziale Unterstützung, ein effizientes Zeitmanagement, das Setzen von Prioritäten und nicht zuletzt die Fähigkeit, auch einmal «nein» sagen zu können. Die Unfähigkeit, jemandem eine Bitte abzuschlagen, zeichnet viele Menschen aus, die im roten Bereich laufen. Sie halsen sich so viel Arbeit auf, dass eigene und familiäre Bedürfnisse zu kurz kommen. Die vielzitierte Work-Life-Balance gerät aus dem Lot und der Stresspegel steigt weiter an.

Das Recht auf Faulheit

Stressforscher weisen darauf hin, dass viele Leute schlichtweg verlernt haben, wie man sich erholt. Dabei macht nicht nur der Stress an sich krank, sondern auch die fehlende Erholung. Experten sprechen in diesem Zusammenhang von einer mangelnden «Erholungs- und Entspannungskompetenz».

Fragen nach dem Stressherd rücken bei entspannungsorientierten Verfahren in den Hintergrund. Im Zentrum stehen die Regulierung und Kontrolle vorhandener Stressreaktionen. Je nach Stresstyp profitieren Betroffene von systematischen Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen oder Ärgermanagement-Techniken. Allen stressgeplagten Menschen gemein ist die Notwendigkeit, ausreichend und qualitativ gut zu schlafen.

Dessen war sich auch der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer sicher. Bereits im 19. Jahrhundert stellte er fest: «Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.» Doch gerade während intensiven Stressphasen, wenn wir einen erholsamen Schlaf dringend bräuchten, lässt er uns häufig im Stich! Dies liegt daran, dass unser psycho-physisches Erregungsniveau stark erhöht ist. Das heisst, wir stehen gewissermassen so unter Strom, dass unser Organismus nicht mehr in der Lage ist, auf Entspannung umzuschalten. Tipps zur Verbesserung der Schlafqualität gibt es viele, gerade auch im Internet (z. B. www.gesunder-schlaf.ch). Fest steht: Wer regelmässig körperlich aktiv ist, schläft in der Regel besser.

Der Schlüssel im Kopf

Angesprochen auf seinen Erfolg, erwiderte die deutsche Tennislegende Boris Becker: «Der Unterschied zwischen Nummer hundert auf der Weltrangliste und der Nummer eins ist minimal. Fünfundneunzig Prozent dessen, was den Erfolg ausmacht, spielt sich im Kopf ab.»

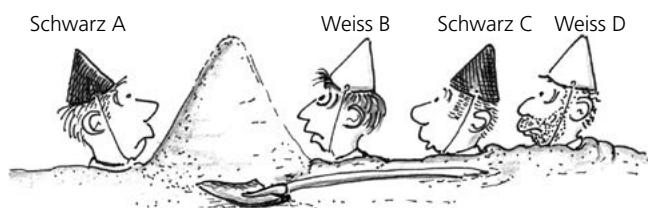
Die mentale Stärke der Topathleten lässt auch Rückschlüsse auf die alltägliche Stressbewältigung zu. Entsprechend geht es darum, sich persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen bewusst zu machen, sie kritisch zu hinterfragen und in weniger stressfördernde Gedanken umzuwandeln. «Besser ein gesunder Bauer als ein kranker Kaiser», hält ein deutsches Sprichwort fest. Diese Erkenntnis steht stellvertretend für die Technik des Relativierens. Manchmal hilft ein Blick über den Tellerrand um festzustellen, dass sich andere Menschen mit weit gravierenderen Problemen herumschlagen. Dieser Vergleich hilft, die eigene Stressbelastung zu entschärfen.

Weitere Beispiele des Kognitionstrainings sind positives Denken, die Abkehr von übertriebenem Perfektionismus oder das Entkatastrophisieren. Um Letzteres zu bewerkstelligen, wird die «Ja, und?» Frage gestellt. Dabei werden die möglichen Konsequenzen einer stressbehafteten Situation bewusst zu Ende gedacht. In der Regel wird erkannt, dass die möglichen Folgen gar nicht so gravierend sind, wie ursprünglich befürchtet. Dies führt zu mehr Gelassenheit im Umgang mit der vorliegenden Stresssituation.

«Die vier todgeweihten Manager»

Eine mentale Kompetenz, die der Stressbewältigung ebenfalls dienlich ist, verdeutlicht das Rätsel rund um die vier todgeweihten Manager im Sand. Um was geht es?

Vier Manager wurden aufgrund völliger Unfähigkeit bis zum Kinn im Sand eingegraben, es droht ihnen die Todesstrafe. Sie können sich absolut nicht bewegen, nicht einmal ihre Köpfe drehen. D sieht B und C vor sich. C sieht nur B. Zwischen A und B befindet sich eine Mauer. Die Männer wissen, dass alle von ihnen einen Hut aufhaben; zwei davon schwarz, zwei weiss (siehe Zeichnung). Sie wissen aber nicht, welche Farbe sie tragen.



Um die Todesstrafe zu vermeiden, muss einer es schaffen, seine Hutfarbe zu benennen. Wenn er sich irrt, werden alle vier Männer auf der Stelle erschossen. Es gibt keine zweite Chance. Sie dürfen nicht reden und bekommen 10 min Zeit zum Nachdenken. Wenn sie es bis dahin nicht schaffen, werden sie ebenfalls erschossen! Nach wenigen Minuten sagt einer die korrekte Farbe seines Hutes – alle sind gerettet. Wer wusste die richtige Antwort, und warum konnte er sich absolut sicher sein, dass sie stimmte? ([Auflösung](#) Seite 16).

Bewegung als Stresskiller?

Bewegung gilt als wichtiger Baustein bei der Stressbewältigung. Sie verbessert das körperliche und psychische Wohlbefinden und steigert so die Stresstoleranz. Zudem erlauben sportliche Aufgaben eine spielerische Auseinandersetzung mit dem Themenbereich «Stress und Stressbewältigung».

«Es gibt kein Medikament, das derartig viele positive Wirkungen besitzt, wie körperliches Training», ist der österreichische Sportmediziner Paul Haber überzeugt. Taugen Sport und Bewegung auch als Stresskiller?

Der Neandertaler im Anzug

Auch unsere prähistorischen Vorfahren waren nicht frei von Stress. Statt mit sinkenden Aktienkursen und Terminnöten sahen sie sich mit zähnefletschenden Tieren konfrontiert. Solche lebensbedrohlichen Stresssituationen liessen zwei Möglichkeiten offen: Kampf oder Flucht.

Um kämpfen oder flüchten zu können, stellt uns der Körper grosse Mengen von Energie zur Verfügung. Herzfrequenz und Blutdruck steigen, die Muskelspannung wird erhöht. Obwohl sich die Bedrohungen im Laufe der Jahrtausende grundlegend verändert haben, reagiert der Körper immer noch gleich. Das Streitgespräch mit unserem Chef oder das Ausharren im Verkehrsstau erfordern aber keinen körperlichen Einsatz. Die zur Verfügung gestellte Energie wird nicht verwertet, vagabundiert durch den Körper und wird als Unruhe empfunden. Durch ein körperliches Ausagieren (z. B. durch Sport) kommt es zu einer Energieverwertung und nachfolgend zu einer Entspannung.

Ein Schutzmantel gegen Stress

Nebst diesem evolutionären Ansatz erforschen Sportwissenschaftler weitere körperliche, psychologische und soziale Wirkungsmechanismen. Im Sinne eines Stresspuffereffekts wird davon ausgegangen, dass sich sportlich aktive Menschen einer besseren Gesundheit erfreuen und so gegen die negativen Einflüsse von Stress besser geschützt sind. Zudem bieten sportliche Aktivitäten die Möglichkeit, sich abzulenken, mentale Kompetenzen aufzubauen und sich mit anderen Menschen auszutauschen.

Bewegung schafft Begegnung! Mit Blick auf die vielfältigen Wirkmechanismen wird klar, dass es nicht die Anti-Stress-Sportart per se gibt! Vielmehr scheinen die stressmildernden Effekte von Sport typabhängig zu sein. Die einen erholen sich beim Waldlauf, die anderen schwören auf den entspannenden Effekt einer Yogastunde. Wiederum andere schalten beim geselligen Kegelpausch ab.

Übungen

Das eigene Stressverhalten reflektieren können ist ein erster Schritt zur Stressbewältigung. Die folgenden thematisch gegliederten Übungen können mit Erwachsenengruppen erarbeitet werden.

Thema: Stress als Ungleichgewichtszustand

Gürtelzweikampf

Während dieser Übung bleiben die Teilnehmenden trotz äusserer Störeinflüsse immer im Gleichgewicht und lernen Stress als Ungleichgewichtszustand zu erkennen.

Zwei Teilnehmende positionieren sich ungefähr einen Meter auseinander. Diagonal zwischen ihnen verläuft ein Judogürtel (oder Springseil). Dieser umschlingt die Hüfte und wird von beiden mit der rechten Hand am Ende festgehalten. Durch Ziehen, geschicktes Nachgeben und Bewegen der Hüfte versuchen sie, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Macht der Partner einen Schritt, ergibt das einen Punkt.

Reflexion:

- Hintergrund: Stress wird als Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten definiert. Entsprechend geht es bei der Stressbewältigung darum, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Was führte dazu, dass ich das Gleichgewicht verloren habe? Wenn mein Partner zog, habe ich dann auch gezogen oder habe ich nachgegeben?
- Alltagstransfer: Stehe ich in Belastungssituation auf festen Füßen oder bin ich leicht aus der Balance zu bringen? Welche Faktoren stehen bei mir nicht im Gleichgewicht? Stimmt meine Work-Life-Balance?

Material: 1 Judogürtel oder Springseil pro Paar



Thema: Kognitive Stressreaktionen

Memory-Staffel

Das Erbringen geistiger Höchstleistungen unter Zeitdruck und dem Vorhandensein körperlicher Erregungssymptome steht in diesem Beispiel im Zentrum.

Die Teilnehmenden positionieren sich in Kleingruppen (4 Personen) hinter einer Markierung. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen vor jeder Gruppe in einem Reifen verdeckte Memory-Karten. Der erste Teilnehmer sprintet los und darf zwei Memory-Karten aufdecken. Sind diese identisch, darf er sie mitnehmen. Andernfalls dreht er die Karten wieder um und läuft mit leeren Händen zur Gruppe zurück. Dort klatscht er ab und der nächste Teilnehmende läuft los. Welche Gruppe ist zuerst fertig?

Variationen

- Es dürfen jeweils 3 oder 4 Memory-Karten aufgedeckt werden.
- Stresspegel zusätzlich erhöhen: z. B. die letzte Gruppe erhält eine «Strafaufgabe».

Reflexion

- Hintergrund: Stress beeinflusst die kognitive Leistungsfähigkeit. Positiv empfundener Stress kann stimulierend wirken, negativer Stress kann die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit beeinträchtigen.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Fiel es mir schwer, die Karten unter Zeitdruck und in Bewegung zu memorisieren?
- Alltagstransfer: Wie reagiere ich unter Druck? Bin ich vergesslich oder habe ich Probleme, mich zu konzentrieren?

Material: 1 Memory-Spiel pro 4 Teilnehmende



Thema: Umgang mit Ungewissheit

Fallen über die Walze

Die Wahrnehmung eigener Stresssymptome und der Umgang mit einem Ereignis, das plötzlich und nicht vorhersehbar auftritt stehen im Fokus.

Auf einer Mattenbahn läuft ein Teilnehmer rückwärts. Hinter ihm (nicht sichtbar) liegt eine Person auf dem Bauch und rollt wie eine Walze hin und her. Trifft die Walze auf die rückwärts laufende Person, fällt diese nach hinten. Damit sie sich nicht verletzt, macht sie eine Judo-Fallübung: Der Fall erfolgt vom Stand über die tiefe Hockposition bis in die Rückenlage. Das Kinn wird auf die Brust gedrückt (Kopf berührt den Boden nicht!) und mit den Handflächen und Unterarmen wird kräftig auf die Matte geschlagen (Abfedern des Falls).

Variation

- Stresspegel erhöhen: Lauftempo beschleunigen, Fallhöhe steigern (Partner im Vierfüßlerstand); Augenbinde und/oder Ohrenstöpsel verwenden.

Bemerkungen

- Fall erfolgt über tiefen Hockstand, Walze bewegt sich langsam.
- Methodische Tipps zum vorgängigen Erlernen der Judo-Fallübung auf www.sjv4u.ch

Reflexion

- Hintergrund: Ungewissheit und Kontrollverlust sind stressfördernd. Körperliche und emotionale Stressreaktionen sind die Folge.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Stresssymptome sind bei mir aufgetreten? Waren diese körperlich (z. B. Schwitzen, Pulsrasen) oder emotional (z. B. Angst)? Waren Stressreaktionen (z. B. Verkrampfen, Hochziehen der Schultern) von aussen bei den rückwärts laufenden Personen zu beobachten?
- Alltagstransfer: stehen ungewisse bzw. ungelöste Probleme im Raum, die mich belasten (z. B. bei der Arbeit oder in der Partnerschaft)?

Material: 1 Mattenbahn



Thema: Positiver vs. negativer Stress

Guillotine

Eine differenzierte Betrachtung der Stressthematik: Geht es in dieser Übung um eine Heraus- oder um eine Überforderung?

Ein Teilnehmender legt sich ausgestreckt mit dem Rücken auf eine Matte. Das Gesicht zeigt nach oben. Der Partner hält einen Ball in die Höhe, welcher in einer Linie mit dem Gesicht des liegenden Teilnehmers ist. Der Ball wird losgelassen und der liegende Teilnehmer versucht, den Kopf so spät wie möglich zur Seite zu ziehen. Der liegende Teilnehmer darf bestimmen, aus welcher Höhe welcher Ball fallen gelassen wird. Zudem kann das Loslassen auf Zuruf erleichtert werden. Bälle mit verschiedenen Grössen und Schweremassen verwenden (z. B. Tischtennisball, Tennisball, Softball, Volleyball, usw.).

Variation

- Fallhöhe variieren.

Reflexion

- Hintergrund: Stress kann sowohl lustvoll und spannend empfunden werden (positiver Stress), wie auch unangenehm und angstbehaftet (negativer Stress).
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie habe ich die Aufgabe erlebt – herausfordernd oder eher überfordernd? Welche körperlichen und emotionalen Symptome nahm ich bei mir wahr?
- Alltagstransfer: Wie viel Stress brauche ich? Ab wann kippt es von der Herausforderung zur Überforderung? Gibt es Stressreaktionen, die bei mir auftreten, die ich als Warnsymptome interpretieren kann?

Material: 1 Matte und verschiedene Bälle pro Paar



Thema: Problemlöseorientierte Strategien (1)

Ball-Transportkette

Zu bewältigende Probleme analytisch im Team besprechen und angehen ist das Hauptthema dieser Übung.

Gruppenarbeit: Die Teilnehmenden teilen sich in zwei Gruppen auf. Sie besprechen, wie sie den Ball von der einen auf die andere Hallenseite bekommen wollen (jeweils gekennzeichnet durch eine kleine Matte). Jede Person in der Gruppe darf den Ball nur einmal berühren. Der Ball darf dabei so oft den Boden berühren, wie es Anzahl Teilnehmer hat. Allerdings darf er den Boden nicht zweimal hintereinander berühren. Es gelten die Fussballregeln (Kopf und Knie sind erlaubt, kein Handspiel).



Variation

- Stresspegel durch Zeitvorgabe erhöhen.

Reflexion

- Hintergrund: Stressbehaftete Probleme lassen sich eher systematisch angehen (Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen) oder unsystematisch (direkt ausprobieren).
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien wurden gewählt, um die Ball-Transportkette erfolgreich zu meistern? Wurden weitere Ressourcen beigezogen (z. B. Hallenwände)?
- Alltagstransfer: Lassen sich Parallelen zu meinen Stressbewältigungsstrategien im Alltag ziehen? Bin ich eher der rationale oder eher der emotionale Typ? Suche ich bei der Bewältigung aktiv nach zusätzlichen Ressourcen?

Material: 2 Matten, 1 Ball

Thema: Problemlöseorientierte Strategien (2)

Bootsfahrt

Auch diese Übung dient dazu, zu bewältigende Probleme analytisch im Team besprechen und angehen zu lernen.

Stafette: 6 Personen pro Mannschaft. Ein Skateboard stellt das «Boot» dar. Ziel: Alle Teilnehmenden müssen mit dem Boot sicher «über den See» transportiert werden. Wie das Boot dabei bewegt wird, ist den Teilnehmenden überlassen. Jede Mannschaft hat zwei Boote. Die «Boote» können jedoch nie alleine fahren (weder hin noch zurück). Die Teilnehmenden müssen zuerst eine Strategie entwickeln, um dann gegen die anderen Mannschaften anzutreten.



Variation

- Stresspegel erhöhen durch Zeitvorgabe bei der Strategieentwicklung.

Reflexion

- Hintergrund: Stressbehaftete Probleme lassen sich eher systematisch angehen (Problemanalyse, Sammeln von Lösungsmöglichkeiten, Abwägen von Vor- und Nachteilen) oder unsystematisch (direkt ausprobieren).
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien wurden gewählt, um alle Personen über den See zu transportieren? Wer hat welche Rolle eingenommen?
- Alltagstransfer: Lassen sich Parallelen zu meinen Stressbewältigungsstrategien im Alltag ziehen? Bin ich eher der rationale oder eher der emotionale Typ? Stelle ich mich in Drucksituationen eher in den Vordergrund oder nehme ich mich zurück?

Material: 2 Skateboards auf 6 Personen

Thema: Reframing

Das Quadrat

Diese Übung verlangt von den Teilnehmenden, dass sie aus bestehenden Denk- und Verhaltensmustern auszubrechen lernen.

Arbeit in Vierergruppen: Die Teilnehmenden legen aus acht (Gymnastik-)Stäben ein Quadrat. Dabei gibt es folgende Probleme: Zwei Teilnehmende pro Gruppe sind blind, zwei Teilnehmende pro Gruppe sind stumm.

Nach drei bis fünf Minuten werden die Rollen getauscht (blind/stumm). Ziel: Welche Mannschaft hat als erstes ihr Quadrat gelegt?

Variation

- Andere Figuren legen.

Reflexion

- Hintergrund: Stress entsteht häufig, weil Menschen in bestehenden Denk- und Verhaltensstrukturen verhaftet sind. Für neue, unkonventionelle Lösungen sind sie nicht offen. Die vorliegende Aufgabe zwingt zum Umdenken. Herkömmliche Strategien (Zeigen, Sprechen) funktionieren nur eingeschränkt.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Fiel es mir schwer umzudenken oder hat es mir Spass bereitet, kreative Ansätze zu suchen?
- Alltagstransfer: Sehe ich mich mit immer wieder auftretenden Stresssituationen konfrontiert, in denen es sich lohnen würde, aus dem Rahmen auszubrechen (sog. Reframing)? Könnten neuartige, innovative Strategien Abhilfe schaffen? Bin ich offen für solche Strategien oder neige ich dazu, in bestehenden Denkstrukturen zu verharren?

Material: 2 Augenbinden und 8 Gymnastikstäbe auf 4 Personen



Thema: Anspannung vs. Entspannung

Jenga-Staffel

In Drucksituationen die Ruhe bewahren zu können, ist entscheidend. Diese Übung verhilft den Teilnehmenden zu dieser Fähigkeit.

Stafette: 4 Personen pro Team. Die Teams positionieren sich hinter einer Markierung. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle steht vor jedem Team ein Jenga-Turm (ein aus Holzbauklötzen bestehender Turm). Der erste Teilnehmende jedes Teams läuft zum Jenga-Turm und zieht vorsichtig einen Bauklotz raus, so dass der Turm nicht umfällt. Mit dem Bauklotz in der Hand läuft er zurück und klatscht mit dem nächsten Teilnehmenden ab, worauf dieser losläuft. Welches Team hat zuerst 20 Bauklötze gehortet? Fällt bei einem Team der Turm um, scheidet es aus.

Variationen

- Stresspegel erhöhen durch Konsequenzen, falls der Turm einstürzt.
- Variieren der Anzahl zu ziehender Bauklötze.

Reflexion

- Hintergrund: Stressresistenten Menschen gelingt es, auch in Drucksituationen ruhig zu bleiben. Vielen Menschen bereitet dies Mühe. Dies nicht zuletzt, weil die typischen Stressreaktionen (Puls-Erhöhung, Atmung, Blutdruck u. a.) stark aktivierend wirken.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie erging es mir, als ich vor dem Jenga-Turm stand? Verspürte ich körperliche Symptome (z. B. Zittern der Hände) oder eher kognitive Symptome (z. B. «hoffentlich kracht der Turm nicht genau bei mir zusammen?»).
- Alltagstransfer: Wie reagiere ich in akuten Stresssituationen? Bleibe ich ruhig oder neige ich dazu, stark emotional zu reagieren? Falls letzteres zutrifft, gäbe es Entspannungsverfahren, die mir helfen könnten?

Material: 1 Jenga-Spiel pro 4er-Mannschaft



Thema: Soziale Unterstützung einholen

Ballchaos

Die Hilfe anderer in Anspruch nehmen, um ein Problem zu lösen. Diese Übung schafft eine Situation, in der diese Fähigkeit trainiert werden kann.

Jedes Zweierteam erhält einen Pezziball (grosser Gymnastikball). Während ein Partner die Augen geschlossen hält, wirft der andere Partner den Ball an irgendeine Stelle in der Halle. Nur mit Hilfe der Kommandos des sehenden Partners, muss der Blinde nun seinen Ball wieder finden. Dabei dürfen sich die sehenden Partner nur in bestimmten Zonen bewegen.



Reflexion

- Hintergrund: In schwierigen Zeiten stellt das soziale Umfeld eine wichtige Ressource dar. Leider sind gerade Menschen mit hoher Stressbelastung häufig Einzelkämpfer und nehmen nur ungern Hilfe von aussen an.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie gut konnte ich mich auf den Partner einlassen und seine Hilfestellungen nutzen?
- Alltagstransfer: Verfüge ich über ein gut funktionierendes, soziales Netzwerk, das mich in Stressphasen unterstützt? Gehe ich auf meine Mitmenschen aktiv zu, wenn ich Unterstützung brauche oder versuche ich, immer alles selber zu machen?

Material: 1 Pezziball (grosser Gymnastikball) pro Paar

Thema: Multitasking

Das Spiegelspiel

In dieser Übung wird Multitasking als ineffizientes und stressauslösendes Arbeitsverhalten entlarvt und die Teilnehmenden begreifen es als solches.

Die Teilnehmenden gehen in Vierergruppen zusammen.

- Runde 1: A und B stehen sich gegenüber (C und D schauen vorerst nur zu). A macht verschiedene Bewegungen, B ahmt diese Bewegungen nach.
- Runde 2: A macht Bewegungen nur mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper. B probiert, zeitgleich beide Bewegungen nachzuahmen.
- Runde 3: A macht Bewegungen nur mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper, D mit dem Gesicht. B probiert, zeitgleich alle drei Bewegungen zu kopieren.

Variation

- Gruppengrösse verkleinern (Vereinfachung) oder vergrössern (Erschwerung).

Reflexion

- Hintergrund: In stressigen Zeiten tendieren Menschen häufig dazu, mehrere Aufgaben zeitgleich zu erledigen. Da der Mensch dies nicht wirklich kann, wechselt er immer wieder zwischen den Aufgaben hin und her. Gerade bei anspruchsvollen Aufgaben ist dies sehr ineffizient. Es geht viel Zeit verloren, bis man sich wieder in die jeweilige Aufgabe vertieft hat.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie habe ich die Aufgabe erlebt, ab wann trat bei mir ein Gefühl der Überforderung auf?
- Alltagstransfer: Gelingt es mir im Alltag, mich abzuschotten und nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren? Oder neige ich dazu, nebenher ständig noch meine Mails zu checken und meine SMS zu lesen?



Thema: Achtsamkeit schulen (1)

Baum schenken

Von der stressbehafteten, automatisierten Alltagsbewältigung hin zum bewussten Wahrnehmungsprozess. Diese Entwicklung kann in dieser Übung trainiert werden.

Zwei Teilnehmende laufen gemeinsam durch den Wald. Dabei schliesst einer die Augen, der andere führt ihn. Der Sehende lässt den Blinden einen Baum ertasten, dann laufen sie wieder zum Ausgangspunkt zurück. Im Anschluss öffnet der Blinde die Augen und hat die Aufgabe, den vorher ertasteten Baum wieder zu finden.

Quelle: Müller, U. & Baumberger, J. (2012). [Top-Spiele für den Sportunterricht. Band 2: Für Kinder ab 7 Jahren](#). Verlag Baumberger und Müller.



Reflexion

- Hintergrund: Stressgeplagte Menschen schalten vielfach auf Autopilot. Das Leben erscheint ihnen als einzige To-do-Liste. Die Lebensfreude bleibt auf der Strecke. Das Schulen der Achtsamkeit öffnet Betroffenen die Augen und lehrt sie, sich (wieder) an den kleinen, alltäglichen Dingen zu erfreuen.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wann habe ich mich das letzte Mal bewusst einer Aufgabe mit verschiedenen Sinnen gewidmet? Wie hat es sich angefühlt?
- Alltagstransfer: Rast das Leben an mir vorbei? Gönn mir regelmässig Auszeiten, um mich bewusst mit meinen Bedürfnissen und meinem Umfeld auseinanderzusetzen?

Thema: Achtsamkeit schulen (2)

Der Achtsamkeits-Walk

Von der stressbehafteten, automatisierten Alltagsbewältigung hin zum bewussten Wahrnehmungsprozess. Auch diese Übung dient dazu, die Achtsamkeit zu schulen.

Die Teilnehmenden laufen schweigend in einem vorgegebenen Waldstück umher und prägen sich alle Einzelheiten ein. Im Anschluss beantworten sie Fragen dazu (z. B. welche Farbe hat die Bank neben der Feuerstelle? Wie viele Vogelhäuschen hast Du gesehen?).

Variation

- Alternativ in einer Turnhalle oder im Seminarraum.

Reflexion

- Hintergrund: Achtsamkeitsprozesse helfen bei der Stressbewältigung (vgl. vorherige Aufgabe «Baum schenken»). Zusätzlich schafft ein bewusster Umgebungswechsel (idealerweise der Rückzug in die Natur) eine räumliche Distanz zum Alltagsstress und erleichtert die Einnahmen neuer Perspektiven.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welchen Eindruck hat die bewusste Auseinandersetzung mit der Natur bei mir hinterlassen?
- Alltagstransfer: Habe ich einen Rückzugsort, der mir hilft, mich zu entspannen und auf andere Gedanken zu kommen?



Thema: Perspektivenwechsel

Die schwebenden Kreise

In dieser Übung erkennen die Teilnehmenden, dass der Blickwinkel unsere Wahrnehmung beeinflusst und lernen, dies als Chance für die Stressbewältigung zu nutzen.

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, den Zeigefinger zum Himmel zu strecken und dann imaginäre Kreise im Uhrzeigersinn zu ziehen. Immer noch Kreise ziehend soll nun der Finger langsam gesenkt werden, bis er sich auf Brusthöhe befindet. Nach einem Moment werden die Teilnehmenden gefragt, in welche Richtung der Zeigefinger kreist. Zur Überraschung aller bewegt sich der Zeigefinger nun plötzlich im Gegenuhrzeigersinn (da die Perspektive gewechselt wurde).

Reflexion

- Hintergrund: Menschen mit hoher Stressbelastung halten oftmals an einem Blickwinkel fest und sind nicht in der Lage, sich gedanklich von einem Problem zu distanzieren. Ein Perspektivenwechsel – beispielsweise aufgrund eines Gesprächs mit einer aussen stehenden Person – kann neue Lösungswege eröffnen.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Gedanken hat die wechselnde Kreisrichtung bei mir ausgelöst?
- Alltagstransfer: Welches sind typische Stressquellen in meinem Leben? Könnte ein bewusster Perspektivenwechsel allenfalls dazu beitragen, diese zu reduzieren oder gar zu eliminieren? Was würde mir ein Freund in dieser Situation raten?



Thema: Prioritäten setzen

Keulen-Zielwerfen

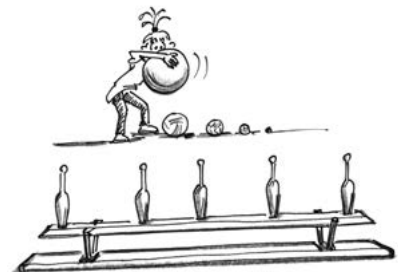
Während dieser Übung sollen die Teilnehmenden eine sinnvolle Reihenfolge wählen, um eine Aufgabe erfolgreich zu meistern.

Zwei Teilnehmende stehen sich in einem Abstand von zehn Metern gegenüber. Zwischen ihnen befindet sich eine Langbank mit der Schmalseite nach oben. Darauf stehen fünf Holzkeulen. Ein Teilnehmer hat einen Pezziball, einen Basketball, einen Handball, einen Tennisball und einen Gummiball. Er darf jeden Ball einmal werfen mit dem Ziel, möglichst viele Keulen zu treffen. Die Wurfreihenfolge bleibt ihm überlassen. Nachher wird wieder aufgebaut und der andere Teilnehmer ist an der Reihe. Wer trifft am meisten Keulen?

Reflexion

- Hintergrund: Das Setzen von Prioritäten ist ein wichtiger Baustein bei der Stressbewältigung. Wer viel Zeit mit unwichtigen Aufgaben vertrödelt, gerät unweigerlich in Stress.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Wurfreihenfolge habe ich gewählt und warum?
- Alltagstransfer: Packe ich die grossen, wichtigen Aufgaben (=Pezziball) zuerst an und wende ich mich am Schluss den kleineren, weniger wichtigen Aufgaben (=Gummiball) zu?

Material: Pro Paar 1 Langbank, 1 Pezziball, 1 Basketball, 1 Handball, 1 Tennisball, 1 Gummiball und 5 Keulen



Thema: Zeitmanagement

Fahren oder laufen?

Den Wechsel von Arbeits- und Erholungsphasen sinnvoll rhythmisieren.

In dieser Übung steht das Zeitmanagement im Fokus.

Die Teilnehmenden gehen zu zweit zusammen. Jedes Paar erhält ein Fahrrad. In einer vorgegebenen Zeit soll das Paar auf einem Rundkurs (idealerweise ein Naturweg o. ä.) möglichst viele Runden absolvieren. Der eine läuft, der andere fährt mit dem Fahrrad. Die Teilnehmenden entscheiden selbst wann bzw. wie oft sie die Rollen wechseln.

Reflexion

- Hintergrund: Zu einem guten Zeitmanagement gehört die sinnvolle Gestaltung von Arbeitsblöcken. Eine gute Abstimmung von Arbeitseinheiten und (aktivierenden) Kurzpausen trägt zum Erhalt der Leistungsfähigkeit bei und wirkt sich so stressmindernd aus.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Welche Strategien haben wir gewählt? Wann wurden jeweils die Rollen getauscht?
- Alltagstransfer: Wie sieht ein durchschnittlicher Arbeitstag bei mir aus? Achte ich auf eine sinnvolle Abstimmung von arbeitsintensiven und erholsamen Phasen?

Material: 1 Fahrrad pro Paar



Thema: Positives Denken

Unforced Errors

Misserfolge abhaken und anstehende Probleme konstruktiv angehen.

In dieser Übung steht das Positive Denken im Vordergrund.

Zwei Teilnehmende spielen eine Partie Tischtennis (oder Badminton, Tennis usw.). Gespielt wird auf zwei Gewinnsätze. Für den Gewinner wird ein kleiner Preis in Aussicht gestellt, um den Wettkampfgedanken zu betonen. Nach dem Spiel reflektieren die Teilnehmenden ihren Umgang mit ungezwungenen Fehlern («unforced errors»). Gibt es Optimierungspotential aus mentaler Sicht? Die Teilnehmenden legen sich eine Strategie zu Recht, wie sie solchen Spielsituationen zukünftig begegnen wollen. Dann spielen sie weitere Partien gegen andere Teilnehmer. Zwischen den Spielen erfolgt jeweils eine kurze Selbstreflexion zur Umsetzung der anvisierten Strategie.

Reflexion

- Hintergrund: Die Identifikation negativer Selbstgespräche ist ein wichtiger Schritt bei der Stressbewältigung. Gerade Verallgemeinerungen (z. B. «nichts kann ich mehr» oder «alles war umsonst») sind gefährlich und stressfördernd. Eine optimistische und konstruktive Grundhaltung verringert die Stresswahrnehmung.
- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie habe ich bei unnötigen Fehlern reagiert? Lösten diese übermäßigen Ärger oder negative Selbstgespräche aus? Führte dies dazu, dass ich im Anschluss noch mehr Fehler beging? Mit welchen Strategien ging ich dagegen an? Hatten die Strategien einen Einfluss auf mein Spiel und meine Befindlichkeit?
- Alltagstransfer: Tendiere ich dazu, mich in Stresssituationen in negative Selbstgespräche zu verstricken? Betrachte ich Misserfolge und Niederlagen als etwas Vorübergehendes oder fällt es mir schwer, diese abzuhaken? Mit welchen Strategien erreiche ich eine positive und konstruktive Grundhaltung?

Material: 1 Tischtennisset und -tisch pro Paar



Ein Kompetenzzentrum in Sachen Stress!

Seit Jahren forscht das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel zum Thema Stress. Eine Reihe von wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Publikationen ist dieser Forschungstätigkeit entsprungen.

Dieses Monatsthema orientiert sich am Stressmanual «Zeig dem Stress die rote Karte!» und am EPHECT-Stressmanagement-Programm.

Zeig dem Stress die rote Karte!

«Zeig dem Stress die Rote Karte!» versteht sich als innovativer Ansatz, der zu einer überdauernden und damit erfolgreichen Auseinandersetzung mit der Stressthematik anregen möchte. Ein Kartenset, bestehend aus vierzig Aktionskarten, weist den Weg. Stressrelevante Kurzgeschichten, Rätsel und Anekdoten wecken das Interesse und rufen starke Bilder hervor. Im Sinne einer Selbstreflexion überlegt sich der Leser persönliche Bezüge. Zielgerichtete Fragen unterstützen ihn dabei und machen ihm die Relevanz bestimmter Themengebiete augenscheinlich.

Ergänzend zu den Aktionskarten steht dem Leser das Stressmanual zur Verfügung. Dieses schlägt die Brücke zu wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mittels einer einfachen und prägnanten Sprache wird aufgezeigt, welche stressbezogenen Schlussfolgerungen aus den Aktionskarten gezogen werden können. Abschliessend wird der Bogen zur Praxis gespannt. Anhand ausgewählter Handlungstipps optimiert der Leser seine Strategien zur Stressbewältigung.

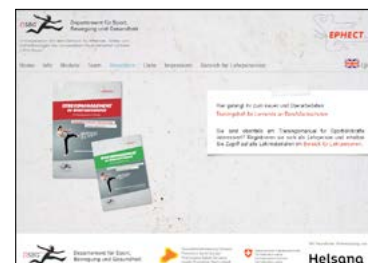


EPHECT – Stressmanagement im Sportunterricht

EPHECT zeigt auf, wie das Thema «Stressmanagement» im Sportunterricht thematisiert werden kann. Ausgewählte Spiel- und Übungsformen animieren dazu, eigene Verhaltensmuster in Stresssituationen zu reflektieren. Das «Trainingsmanual für Sportlehrkräfte» sowie das «Trainingsheft für Lernende» liefern Praxisübungen und theoretische Hintergründe.

EPHECT wurde im Rahmen zweier Evaluationsstudien zur Programmdurchführung und -wirksamkeit überprüft. Während in der Pilotstudie (EPHECT I) zwei Berufsfachschulen teilnahmen, konnten in einer kleineren Nachfolgestudie (EPHECT II) mit acht Schulklassen die ersten Erfahrungen umgesetzt werden.

Abschliessend wurde mit Hilfe eines Expertenteams, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Psychologen und Sportlehrkräften das Projekt zielgruppenorientiert überarbeitet. In Anlehnung an den neuen Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, welcher nun einen verstärkten Fokus auf das Thema Stressmanagement legt, bietet das DSBG Workshops an.



Links

→ [Zeig dem Stress die rote Karte](#)

→ [EPHECT-Stressmanagement-Programm](#)

Hinweise

Literatur

- Eberspächer, H. (2002). [Ressource Ich. Der ökonomische Umgang mit Stress.](#) München, Wien: Carl Hanser Verlag.
- Gerber, M., Oberer, N. & Pühse, U. (2014). [Beweg Dich gesund!](#) Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Göhner, W. & Fuchs, R. (2007). [Änderung des Gesundheitsverhaltens.](#) Mo-Vo-Gruppenprogramme für körperliche Aktivität und gesunde Ernährung. Göttingen: Hogrefe.
- Hofmann, E. (2001). [Weniger Stress erleben: wirksames Selbstmanagement-Training für Führungskräfte.](#) Neuwied: Hermann Luchterhand Verlag GmbH.
- Kaluza, G. (2015). [Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung.](#) Heidelberg: Springer.
- Kairies, K. (2001). [Stress bewältigen durch Kreativität. Mit praktischen Übungen.](#) Heidelberg: I. H. Sauer-Verlag GmbH.
- Linneweh, K. (2002). [Stresskompetenz. Der erfolgreiche Umgang mit Belastungssituationen in Beruf und Alltag.](#) Weinheim: Beltz.
- Von Ameln, F. & Kramer, J. (2007). [Organisationen in Bewegung bringen. Handlungsorientierte Methoden für die Personal-, Team- und Organisationsentwicklung.](#) Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Rätselauflösung (S. 5): Die vier todgeweihten Manager

Manager A und Manager B schauen auf eine Wand. Sie haben keine Ahnung und können daher auch nichts sagen. Manager D hingegen sieht vor sich zwei unterschiedliche Farben. Folglich kann er auch nichts sagen und schweigt deshalb. Aber dieses Schweigen verrät ihn. Denn wenn er zwei gleiche Farben sehen würde, dann wäre ihm klar, welche Farbe er haben müsste. Das erkennt Manager C. Er weiss somit, dass er eine andere Farbe als sein Vordermann haben muss. C ist die richtige Antwort. Bei der mentalen Kompetenz handelt es sich um die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel. Dies erlaubt stressgeplagten Menschen aus ihren gewohnten Denk- und Handlungsmustern auszubrechen.

Partner



SVSS



bfu



swiss olympic

Impressum

Herausgeber
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen

Autoren
Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel.

Redaktion
mobilesport.ch

Titelbild
Ueli Käzig, Lernmedien EHSM

Zeichnungen
Leo Kühne

Layout
Lernmedien EHSM