



Dokument für die Lehrperson

Lektionsdauer:

Deutsch: Textverständnis

2 Lektionen à 90 Minuten

Gesundheit: Stressbewältigung

2-3 Lektionen à 45 Minuten (+ mehr, je nach Bedarf)

Lektionsbeschreibung:

- Textverständnis zu Interviews mit Gottéronspieler Christoph Bertschy und Gottéronspielerin Amélie Jobin
- Wie gehen GottéronspielerInnen mit Stress um? Was ist Stress? Tipps gegen Stress erstellen
- Entspannungsübungen durchführen

Lernziele / Bezug Lehrplan:

Deutsch

2 | Lesen

B | Verstehen von Sachtexten

1. Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Informationen aus Sachtexten entnehmen.

Ethik, Religionen, Gemeinschaft

5 | Ich und die Gemeinschaft - Leben und Zusammenleben gestalten

1. Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.



Lektionsablauf

Ablauf (Deutsch)	Material
<p>Einstiegsfrage: (10 Minuten):</p> <ul style="list-style-type: none"> «Was ist für euch ein gesunder Lebensstil? Welche Rolle spielen Ernährung und mentale Gesundheit?» SuS brainstormen ihre Ideen und die LP sammelt die Antworten an der Tafel. Kurze Einführung: «Heute schauen wir uns die Interviews zweier Eishockeyprofis an und analysieren, wie sie mit Ernährung, Stress und mentaler Gesundheit umgehen.» 	Tafel
<p>Textarbeit: Interviews lesen und verstehen (30 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> Die SuS erhalten die Interviews von Amélie Jobin und Christoph Bertschy. Sie lesen diese einzeln oder in Partnerarbeit. <p>Arbeitsauftrag:</p> <ul style="list-style-type: none"> Die SuS markieren beim Lesen wichtige Passagen zu folgenden Themen: <ol style="list-style-type: none"> Gesunde Ernährung Mentale Gesundheit und Stressbewältigung Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Amélie und Christoph <p>Nach dem Lesen:</p> <ul style="list-style-type: none"> SuS tauschen sich kurz in PA darüber aus, welche Stellen sie besonders interessant oder wichtig fanden. 	(AB1/AB2)



Analyse und Vergleich der Interviews (25 Minuten)

Gruppenarbeit:

- Die SuS arbeiten in Kleingruppen (4–5 Personen) und beantworten die folgenden Fragen schriftlich:

1. Gesunde Ernährung:

- Was isst Amélie Jobin, um fit zu bleiben? Was bedeutet für sie «gesunde Ernährung»?
- Wie gestaltet Christoph Bertschy seine Ernährung? Was ist ein «Cheatday» für ihn?
- Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in ihren Ernährungsweisen?

2. Mentale Gesundheit und Stress:

- Wie gehen Amélie und Christoph mit Stress um?
- Welche Techniken verwenden sie, um sich vor Spielen zu konzentrieren und Druck zu bewältigen?
- Was können wir von ihrem Umgang mit Stress lernen?

3. Übertragung auf den Alltag:

- Welche Tipps aus den Interviews könnten auch SuS helfen, gesünder zu leben?
- Welche Strategien könnte man zur Stressbewältigung im Alltag nutzen?



Präsentation und Klassendiskussion (15 Minuten)

- Jede Gruppe präsentiert ihre Ergebnisse kurz der Klasse.
- Die wichtigsten Punkte werden an der Tafel gesammelt, zum Beispiel:
 - Tipps zu gesunder Ernährung: ausgewogene Ernährung, bewusstes Essen, Ausnahmen erlauben (Cheatday).
 - Strategien für mentale Gesundheit: Routinen schaffen, Gespräche mit vertrauten Personen führen, Stress durch Musik oder Atemübungen bewältigen.

Diskussionsfrage:

«Welche Tipps aus den Interviews findet ihr besonders hilfreich für euren Alltag? Warum?»



Reflexion und Abschluss: «Mein persönlicher Plan»

(10 Minuten)

- Aufgabe: Die SuS erstellen individuell eine kurze Liste mit zwei Punkten:
 1. «Was kann ich tun, um mich gesünder zu ernähren?»
 2. «Wie kann ich besser mit Stress umgehen?»
- Austausch (freiwillig): Einige Schülerinnen und Schüler teilen ihre Pläne mit der Klasse.
- Mögliche Zusammenfassung durch die LP:
«ProfisportlerInnen wie Amélie Jobin und Christoph Bertschy zeigen uns, dass gesunde Ernährung und mentale Stärke wichtig sind – nicht nur im Sport, sondern auch in unserem Alltag. Kleine Veränderungen können viel bewirken!»

Hausaufgabe (optional):

Tagebuch zu Ernährung und Wohlbefinden

- Die SuS führen ein kurzes Tagebuch für zwei Tage, in dem sie aufschreiben, was sie essen, und reflektieren, ob es ausgewogen war.
- Notieren, wie sie mit Stresssituationen umgegangen sind und was ihnen geholfen hat.

In der nächsten Lektion werden die Erkenntnisse besprochen.



Abbildungen: 1 + 2

Ablauf (Gesundheit)	Material
Lesen (15 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> Lesen von Interviewabschnitt zum Thema Stress von Christoph Bertschy und Amélie Jobin (GottéronspielerIn). Herausarbeiten, was für ihn /sie wichtig ist in stressigen Zeiten. (evtl. schon gelesen, wenn Textverständnis vorher gemacht worden ist) 	AB 1
Wo erlebe ich Stress? (10 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> In EA notieren, wo sie Stress erleben (Privatleben und Schule) 	Ipad / Notizblatt
Stress erkennen lernen (15 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> AB «Stress erkennen lernen» in PA bearbeiten 	AB 3 «Stress erkennen lernen»
Lösungswege bei Stress (15 Minuten) <ul style="list-style-type: none"> AB «Viele Wege führen zum Ziel - Lösungswege bei Stress» in PA bearbeiten 	AB 4 «Viele Wege führen zum Ziel - Lösungswege bei Stress»
Antistressplakat gestalten (45 Minuten/nach Bedarf) <ul style="list-style-type: none"> In Plenum überlegen, was helfen könnte bei Stress, sammeln und ein Antistressplakat für die Klasse erstellen. 	AB 5 Antistressplakat (siehe Beispiel)



Entspannungsposter (45 Minuten) <ul style="list-style-type: none">In EA eine eigene Liste für zu Hause erstellen: Entspannungsposter	Ipad / Notizblatt Entspannungsposter (siehe Beispiel)
Zusatz (45 Minuten) <ul style="list-style-type: none">AB EntspannungsübungenAB Stressbarometer	AB 6 Entspannungsübungen AB 7 Stressbarometer



Arbeitsblätter für die Schülerinnen und Schüler

AB 1

Kombiniertes Interview mit Amélie Jobin und Christoph Bertschy

1. Wie bist du eigentlich zum Eishockey gekommen?

Amélie Jobin: Ganz zu Beginn war ich überhaupt nicht im Eishockey zuhause. Im Sommer spielte ich eher Fussball und im Winter versuchte ich mich im Eiskunstlaufen. Erst als mein kleiner Bruder mit Eishockey begonnen hatte, wechselte ich vom Eiskunstlaufen zum Eishockey.

Christoph Bertschy: Ich bin in Düdingen aufgewachsen, als die Eishalle gerade frisch gebaut worden ist. Meine Mutter hat mir dann auch erzählt, dass ich schon immer auf das Eis und Schlittschuhfahren wollte. Wieso dies so war, weiss ich nicht so genau, da eigentlich alle in meiner Familie Fussball gespielt haben. Meine Mutter hat mich dann an einem Samstagmorgen in die Hockeyschule geschickt und meinte danach, dass ich heimkommen würde und sagen würde, dass dies kein Sport für mich sei. Aber es war dann von Anfang an eine grosse Passion für mich und ich wollte rasch wissen, wann das nächste Training stattfinden würde. So bin ich dann mit diesem Sport aufgewachsen.

2. Was reizt dich am Eishockey, kannst du uns erklären, was das Besondere dabei ist?

Amélie Jobin: Ich denke dabei in erster Linie an den Teamaspekt. Das ist ein sehr wichtiger Punkt. Zudem ist es ein sehr vielseitiger Sport. Er ist sehr technisch, aber auch körperlich sehr anspruchsvoll und macht einfach Spass.

Christoph Bertschy: Früher wusste ich eigentlich nicht, was mich gereizt hat, doch heutzutage finde ich einfach, dass Hockeyspielen ein cooler Sport ist. Einerseits, weil da sehr viel los ist. Zudem ist es ein schneller und intensiver Sport, sehr emotional, körperbetont, physisch und technisch anspruchsvoll. Man muss gleichzeitig Schlittschuhlaufen und mit dem Stock einen Puck führen, was es auch koordinativ hochstehend macht. Alle diese Aspekte reizen mich an diesem Sport.

3. Eishockey ist ein Mannschaftssport, was bedeutet dir Teamspirit und Kameradschaftlichkeit? Ist es denn schöner, zusammen etwas zu erreichen als allein?

Amélie Jobin: Ich denke, der Teamgeist ist eng mit den sportlichen Leistungen verbunden und ist auch sehr wichtig für die persönliche Entwicklung. Das sieht man meiner Meinung nach vor allem auf der Ebene der Linienpartnerinnen. Im Eishockey spielt man oft mit bestimmten Spielerinnen in derselben Linie. Diese treiben sich gegenseitig an, um einerseits die gemeinsamen Ziele zu erreichen und andererseits aber auch, um persönlich weiterzukommen. Persönliche Ziele sind meiner Meinung nach sehr wichtig, um voranzukommen und sich zu verbessern. Sie sind schlussendlich der Grundstein, damit die Teamziele erreicht werden können.



Christoph Bertschy: Der Teamspirit ist extrem wichtig. Er macht den Erfolg einer Mannschaft aus. Ich habe einmal einen Sommer lang Tennis gespielt, dies hat mir aber nicht zugesagt. Der Teamsport war auch in den Juniorenjahren sehr wichtig. Als ich die Schule in Düdingen beendet hatte und nach Bern in die Sportschule gewechselt hatte, fand ich dort viele neue Kollegen. Ich war auch mit Leuten in der Klasse, die mit mir im Team gespielt haben. So hat man Freundschaften geschlossen, die sehr intensiv gewesen sind. Durch all das wurde der Teamspirit auch sehr gefördert.

In der Nationalliga A oder im Profieishockey ist der Teamspirit dann etwas extrem Wichtiges. Natürlich hat es 20 oder 25 verschiedene Charaktere in einer Mannschaft und man ist nie mit jedem der beste Freund. Es ist aber wichtig, dass ein gegenseitiger Respekt da ist und das Wissen, dass jeder Teamkollege auf dem Eis alles für dich machen würde, wie auch du für ihn alles machen würdest. Das ist etwas, das ich sehr schätze.

4. Wie sieht dein tägliches Trainingsprogramm aus? Gibt es Unterschiede zwischen Nationalmannschaft und Klubebene?

Amélie Jobin: Als Team trainieren wir viermal pro Woche auf dem Eis und dreimal im Fitnessstudio. Dabei kombinieren wir oft ein Eis- mit einem Fitnesstraining. Wir trainieren immer abends nach der Arbeit oder dem Studium. Einmal pro Woche trainieren wir am Nachmittag und müssen dafür frei nehmen. Viele trainieren zusätzlich individuell nebenbei, um sich zu verbessern.

Christoph Bertschy: Auf der Clubebene ist es ganz unterschiedlich, ob man vor der Saison oder während der Saison trainiert. Während der Saison haben wir meistens 3x pro Woche einen Match. Am Mittwoch findet jeweils ein freiwilliges Training statt. Dann müssen die Spieler in der Eishalle sein, aber nicht unbedingt aufs Eis gehen. Montags und donnerstags finden normale Eistrainings statt. Am Matchtag gehen wir am Morgen kurz aufs Eis, um das Gefühl vom Eis zu haben und sich aufzuwärmen. Am Abend findet dann der Match statt. So sieht eine normale Woche bei mir aus.

In der Nationalmannschaft ist das etwas anders, weil man in einem Hotel schläft und nicht zu Hause ist. Dort ist aber meistens auch ein Training am Morgen, am Nachmittag ruht man sich aus und erholt sich, bevor dann der Match beginnt.

5. Hast du einen besonderen Ernährungsplan, um fit und gesund zu bleiben? Hältst du dich jeden Tag daran?

Amélie Jobin: Gesunde Ernährung ist wichtig. An Spieltagen esse ich zum Beispiel drei Stunden vor dem Spiel Teigwaren oder Ähnliches, damit ich genügend Energie für das Spiel aufbringen kann. Ich versuche jedoch nicht nur an Spieltagen auf die Ernährung zu achten, sondern achte eigentlich jeden Tag darauf, mich gesund und ausgewogen zu ernähren. Natürlich gibt es jedoch manchmal Ausnahmen.

Christoph Bertschy: Ich habe vor ein paar Jahren bei einem Spezialisten eine Typanalyse gemacht. Dort habe ich auf eine Magnetmatratze gelegen und es wurde mir gesagt, welche Nahrungsmittel mir guttun und welche weniger gut sind. Daraus gab es dann schwarze, blaue und grüne Lebensmittel. Natürlich sind die grünen Lebensmittel die besten und die schwarzen die schlechtesten. Sonst habe ich mich nie an einen Ernährungsplan gehalten, aber ich habe



versucht, mich an dem zu orientieren, was mir bei der Typanalyse zu den Lebensmitteln gesagt worden ist.

Mein Körper hat gerne weisses Fleisch, sprich Poulet. Dieses kann er besser verarbeiten als rotes Fleisch. Bei Gemüse gibt es auch Unterschiede, zum Beispiel Spargeln sind gar nicht gut für mich. Aber das heisst dann nicht, dass ich das nie essen würde. Ich versuche mich ausgewogen zu ernähren, also von allem ein bisschen, alles in Massen. Es kann auch einmal etwas Ungesundes sein. Im Grossen und Ganzen ernähre ich mich einfach gesund.

6. Verletzungen gehören im Eishockey zum Alltag. Wie gehst du mit körperlichen Rückschlägen um? Welche Präventionsmassnahmen ergreifst du, um Verletzungen vorzubeugen?

Amélie Jobin: Ich denke nicht allzu oft daran. Damit ich mich nicht verletze, ist es sehr wichtig, mich gut aufzuwärmen, bevor ich aufs Eis gehe. Dabei verfolgen wir individuelle Aufwärmprogramme. Jede Spielerin arbeitet in den Bereichen, von denen sie weiss, dass diese etwas anfälliger auf Verletzungen sind. Hier mache ich sicher spezielle Übungen, um meine Schultern und den Rücken zu stärken. Weiter ist der Muskelaufbau im Sommer aber auch während der gesamten Saison enorm wichtig, um Verletzungen vorzubeugen.

Christoph Bertschy: Glücklicherweise bin ich in den letzten Jahren verletzungsfrei geblieben. Vielleicht gab es kleine «Bobolis» hier und da, aber nichts, das gravierend gewesen wäre. Wie ich damit umgehe, kann ich somit nicht sagen, aber das ist ja auch sehr positiv für mich. Zu verdanken habe ich dies sicher, dass ich im Sommer sehr hart präventiv arbeite, gut zu meinem Körper schaue, spüre, was er braucht. Natürlich trainiere ich auch im Winter im Krafraum, damit ich die Muskelmasse und Kraft behalten kann, damit ich entgegenhalten kann, wenn irgendetwas geschieht. Das hat mir in den letzten Jahren sicher geholfen, dass ich verletzungsfrei geblieben bin. Ich habe das Mindset, dass ich arbeiten muss, damit dies auch so bleibt.

7. Wie wichtig ist für dich die mentale Gesundheit im Vergleich zur körperlichen Fitness? Was machst du dafür?

Amélie Jobin: Der mentale Aspekt ist genauso wichtig. Wenn man mental nicht fit ist, kann man körperlich nicht leistungsfähig sein. Man muss sich um seine mentale Gesundheit kümmern. Für mich persönlich ist es eine Frage des Selbstvertrauens, das ich mir in Gesprächen mit vertrauten Menschen oder Mitspielerinnen hole.

Christoph Bertschy: Ich arbeite nicht mit einem Mentalcoach zusammen. Wenn etwas ist, dann habe ich das Glück, dass ich ein gutes Umfeld habe. Ich habe viele verschiedene Personen, mit welchen ich über das Hockeyspielen oder auch über Privates sprechen kann. Das ist sicher etwas sehr Wichtiges, das mir hilft.

Vor den Matches habe ich meine Routinen, so bereite ich mich eigentlich für jeden Match immer gleich vor. Wenn im Spiel der Puck zum ersten Mal eingeworfen wird, habe ich immer das gleiche Mindset und bin bereit.

Es gibt aber auch andere Hockeyspieler, die das nicht notwendig finden, die ihre Routine jedes Mal verändern. Vielleicht haben diese Angst, dass wenn sie ihre Routine nicht



durchziehen können, dann nicht für das Spiel bereit sind. Sie haben dann aber auch keine Probleme, wenn die Voraussetzungen vor einem Match geändert werden. Für mich ist es enorm wichtig, dass ich mich so vorbereiten kann, wie ich das möchte, damit ich mich konzentrieren kann. Ich habe für mich einen Weg gefunden, dass dies überall für mich möglich ist.

8. Eishockey ist ein intensiver und schneller Sport. Wie gehst du mit dem Druck und Stress um, der mit Spielen auf hohem Niveau verbunden ist? Gibt es spezielle Techniken oder Routinen, die dir helfen, vor oder während eines Spiels fokussiert zu bleiben?

Amélie Jobin: Ich bin eine sehr ängstliche Person. Ich mache mir selbst sehr viel Druck und denke, dass ich zudem auch noch den Druck anderer auf mich nehme. Das beeinflusst mich sehr. Während eines Spiels versuche ich mich jedoch nur auf mich zu konzentrieren. Musik hilft mir dabei enorm.

Christoph Bertschy: Der Druck ist natürlich da, aber bei mir ist eher das Problem, dass ich mir den Druck selbst mache und zu viel von mir erwarte. Mein Umfeld ist hier sehr wichtig. Glücklicherweise habe ich ein Umfeld, in welchem man sich über dieses Thema austauschen kann. Ich habe kleine Routinen, welche ich vor jedem Spiel durchziehe, damit ich immer im gleichen Mindset bleibe und bereit bin für den Match.

9. Wie beeinflussen Erfolge oder Misserfolge deinen mentalen Zustand und wie gehst du damit um?

Amélie Jobin: Da ich mir sehr viel Druck auferlege, fällt es mir schwer, nach Fehlern den Rank wiederzufinden. Fehler geben mir das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Daher suche ich in solchen Situationen immer das Gespräch mit vertrauten Menschen, wie meinen Eltern oder Freunden. Diese Menschen helfen mir, die Misserfolge zu verstehen, Fehler besser einzuordnen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.

Christoph Bertschy: Für mich ist wichtig, dass ich nicht impulsiv handle. Ich bin eine Person, die jeweils vorher überlegt, bevor ich auf jemanden losgehe. Ich hinterfrage mich auch und evaluiere die Situation, bevor ich handle. Ich finde, dass dies in Stresssituationen sicher sehr helfen kann.

10. Was würdet ihr Jugendlichen gerne auf den Weg mitgeben?

Amélie Jobin: Wenn man ein Ziel hat, soll man hart dafür arbeiten. Es ist wichtig, nie aufzugeben, auch wenn es nicht immer einfach ist.

Christoph Bertschy: Für mich ist es wichtig, dass wenn man etwas gerne macht, einen Traum hat, diesen auch verfolgt. Auch bei Rückschlägen ist es wichtig, dass man seine Ziele nie aus den Augen verliert. Es wird nicht immer alles auf Anhieb klappen und es wird nicht immer einfach sein. Es wird immer wieder Steine auf dem Weg geben, welche man wegschieben muss. Aber wenn man dann zurückblicken kann und alles dafür gemacht hat, ob es geklappt hat oder nicht, ist man sicher glücklich, dass man diesen Weg gegangen ist.



AB 2

Fragen zum Interview

Allgemeines zum Eishockey

1. Wie sind Amélie Jobin und Christoph Bertschy zum Eishockey gekommen? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

2. Was macht Eishockey für die beiden besonders spannend?

3. Warum ist Teamgeist im Eishockey so wichtig?

4. Was isst Amélie vor einem Spiel und warum?

5. Was bedeutet «ausgewogene Ernährung» für Christoph Bertschy?



6. Welche Unterschiede gibt es zwischen Amélies und Christophs Ernährungsweise?

7. Wie halten sich beide Sportler körperlich fit? Welche Präventionsmassnahmen ergreifen sie, um Verletzungen zu vermeiden?

8. Warum ist mentale Gesundheit für Amélie und Christoph genauso wichtig wie körperliche Fitness?

9. Welche Strategien nutzen beide, um mit Stress und Druck umzugehen?

10. Was unterscheidet die Herangehensweise von Amélie und Christoph in Bezug auf Routinen und mentale Vorbereitung?

11. Wie gehen Amélie und Christoph mit Misserfolgen um?



12. Welche Rolle spielen Gespräche mit vertrauten Personen in schwierigen Momenten?

13. Welchen Rat geben beide Jugendlichen, die ein Ziel oder einen Traum haben?

Reflexion – Übertragung auf das eigene Leben

- 14. Welche Tipps aus dem Interview könntest du für deinen Alltag übernehmen?
- 15. Was würdest du an der Ernährung oder mentalen Vorbereitung der beiden vielleicht anders machen?
- 16. Welche Sportart betreibst du oder würdest du gerne betreiben? Welche der genannten Tipps könnten dir helfen, dich darin zu verbessern?



AB 3 Stress erkennen lernen

Arbeitsblatt 1:
Stress erkennen lernen



planet**schule**®

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Schulstress (Podcast-Folge) | www.planet-schule.de/x/schulstress

Name:

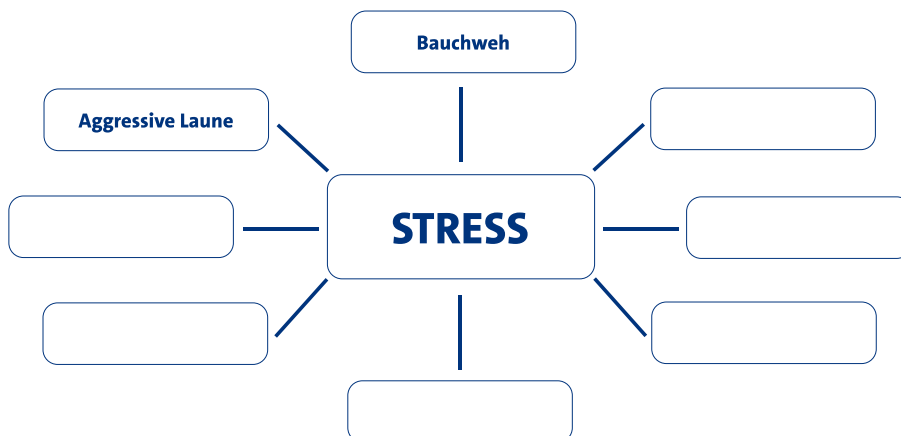
Stress erkennen lernen

Was ist eigentlich Stress?

Versuche den Begriff mit deinen Worten zu erklären:

Woran merkst du, dass du Stress hast?

- Sammele Signale, die dir zeigen, dass es dir nicht gut geht und halte sie in der Mindmap fest.
- Besprecht eure Ergebnisse in der Klasse und ergänzt die Mindmap.
- Hört euch gemeinsam den Podcast-Ausschnitt von Beginn bis Minute 8:54 an und erweitert eure Mindmap mit weiteren genannten Stresssignalen.



© 2024 **SWR**»

Abbildung 3



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



AB 4 Viele Wege führen zum Ziel - Lösungswege bei Stress

Arbeitsblatt 3:
Viele Wege führen zum Ziel – Lösungswege bei Stress



planetschu!e®

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Schulstress (Podcast-Folge) | www.planet-schule.de/x/schulstress

Name:

Viele Wege führen zum Ziel – Lösungswege bei Stress

In manchen Situationen hat man das Gefühl, dass es keinen Ausweg gibt. Meist fühlt man sich dann gestresst. Doch es gibt immer eine Lösung, meistens sogar viele.

Suche dir eine:n Partner:in. Versucht gemeinsam für die folgenden Situationen möglichst viele Lösungswege zu finden, um den Stress und die unguten Gefühle zu verringern.

Situation 1:

Morgen steht ein großer Test an, für den du noch nicht gelernt hast. Du musst aber auch noch eine Menge an Hausaufgaben für morgen erledigen. Du fühlst dich überfordert und gestresst.

Wie könntest du die Situation lösen?

1.
2.
3.

Situation 2:

Du hast dich mit einer deiner besten Freund:innen gestritten. Am Abend gehst du den Streit noch einmal in Gedanken durch. Du hast Bauchweh und bist verängstigt. Du befürchtest, dass dein:e Freund:in nie wieder mit dir spielen möchte und auch deine anderen Freund:innen dich ignorieren.

Wie könntest du die Situation lösen?

1.
2.
3.

Situation 3:

Deine Lehrerin bittet dich an die Tafel, um eine Matheaufgabe zu lösen. So sehr du es auch versuchst, du findest die richtige Antwort nicht. Im Hintergrund hörst du, wie die anderen Kinder kichern und fühlst dich auf einmal sehr unwohl.

Wie könntest du die Situation lösen?

1.
2.
3.

© 2024 **SWR**»

Abbildung 4



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



AB 5 Beispiel eines eigenen Plakates



Abbildung 5





AB 6 Beispiel eines Entspannungsposters

Infoblatt 3:
Entspannungsposter



Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Schulstress (Podcast-Folge) | www.planet-schule.de/x/schulstress

Name:

planet^{schule}®

Entspannungsposter

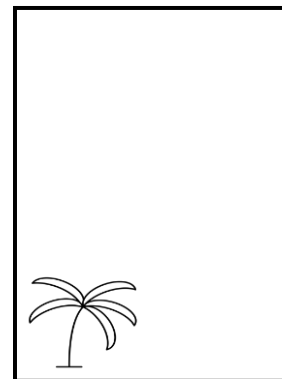
Dauer: ca. 45 Minuten

Material: Stifte, Kleber, Papier, pro Kind ein DIN A3-Poster oder ein Zeichenblockblatt, Zeitschriften zum Aus- und Zerschneiden, Bastelmaterial

Durchführung:

Die Kinder überlegen sich auf einem Zettel Situationen, die sie in ihrem Alltag besonders unangenehm finden, und Lösungswege, wie sie solche Stressmomente abbauen bzw. den Stress in solchen Situationen reduzieren können.

Die Schüler:innen versuchen nun, ihre Gedanken auf einem Entspannungsposter zu visualisieren. Das kann mithilfe von Zeichnungen geschehen. Die Kinder können aber auch Bilder, Worte oder Buchstaben aus Zeitschriften ausschneiden und auf ihr Poster kleben, um dem dabei entstehenden Entspannungsposter Ausdruck zu verleihen. Ist das Poster fertig, können die Kinder ihre Ergebnisse ausstellen und/oder in der Klasse vorstellen. Haben die Kinder Bausteine integriert, die sie im Laufe des Unterrichtsmoduls neu erworben haben?



Alternative:

Anstatt eines Posters können die Schüler:innen auch ein kleines Entspannungsheft erstellen. Oder Sie machen ihre Einträge als Audio-Aufnahme und erstellen gemeinsam einen kleinen eigenen „Podcast“ zu ihren Ideen.

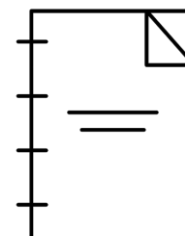


Abbildung 6



Zusatz:

AB 6 Entspannungsübungen für die Klasse

Infoblatt 1: Entspannungsrituale für den Tag



planet^{schule}®

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Schulstress (Podcast-Folge)
www.planet-schule.de/x/schulstress
Name:

Entspannungsrituale für den Tag

Information: Nach allen Methoden lohnt sich jeweils ein kurzes Anschlussgespräch. Wie hat es sich angefühlt? Was haben die Kinder gedacht? War es angenehm, war es anstrengend? Wozu könnten diese Methoden dienen?

1. Entspannung für die Ohren

Dauer: 5 Minuten

Material: kein Material notwendig

Die Schüler:innen schließen die Augen und fassen sich mit den Fingern an die Ohrfläppchen. Sie beginnen diese schließlich vorsichtig zu reiben. Wenn die Schüler:innen nach ein paar Sekunden merken, dass sich das Ohrfläppchen langsam erwärmt, bewegen sie sich vorsichtig mit den Fingern weiter nach oben – bis sie schließlich an der Spitze des Ohrs ankommen. Sie beginnen nun – ebenfalls ganz vorsichtig – die Spitze des Ohrs weiter nach oben zu ziehen und dabei die Innenfläche weiter zu reiben; so, als ob sie Elfenohren formen möchten. Nach einer Weile wandern die Kinder schließlich wieder mit den Fingern nach unten und enden die Ohrenentspannung mit dem erneuten Reiben des Ohrfläppchens.

Hinweis: Die Übung soll guttun und entspannend wirken. Dazu ist es wichtig, dass es möglichst ruhig ist und die Kinder sich nicht weh tun. Es soll nur so viel Druck auf das Ohr ausgeübt werden, wie sie es als angenehm empfinden.

2. Kopfmassage

Dauer: 5 Minuten

Material: kein Material notwendig

Die Schüler:innen gehen paarweise zusammen und setzen sich hintereinander. Das vordere Kind schließt die Augen, während das hintere Kind vorsichtig damit beginnt, den Kopf des anderen zu massieren. Mit kreisenden Bewegungen fährt es vorsichtig durch die Haare und übt dabei nur so viel Druck aus, dass es für das massierte Kind angenehm ist. Nach zwei bis drei Minuten wird getauscht.

3. Stille erfassen

Dauer: 5 Minuten

Material: kein Material notwendig

Die Schüler:innen setzen sich gemeinsam an einen ausgewählten Ort (z.B. Schulhof, Gang der Schule oder Klassenzimmer) und schließen die Augen. Für zwei Minuten heißt es nun einfach „Ohren öffnen und lauschen“. Was können die Kinder alles hören? Anschließend tauschen sich die Schüler:innen dazu aus.

Hinweis: Je öfter die Methode durchgeführt wird, desto intensiver wird das Hören. Während bei den ersten Malen meist nur die lauten Geräusche wahrgenommen werden, kommen nach und nach auch die kleinen und feinen Geräusche dazu.

Abbildung 7

© 2024 SWR»



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



AB 7 Stressbarometer

Infoblatt 2:
Stressbarometer



planet**schule**®

Mission magisches Tagebuch (Podcast-Reihe)
Schulstress (Podcast-Folge) | www.planet-schule.de/x/schulstress

Name:

Stressbarometer

**NICHT
GESTRESST**

**LEICHT
GESTRESST**

**SEHR
GESTRESST**

Dauer: ca. 20–25 Minuten (je nach Intensität der Anschlussgespräche)

Material: Drei farbige Blätter (DIN A4 – grün, rot, gelb) für den Ausdruck des Stressbarometers

Vorbereitung: Legen Sie die drei Blätter „Nicht gestresst“, „Leicht gestresst“ und „Sehr gestresst“ mit möglichst großem Abstand im Raum aus.

Umsetzung: Lesen Sie jeweils eines der untenstehenden Fallbeispiele vor und bitten Sie die Schüler:innen anschließend, sich entsprechend ihrem Gefühl zu einer der Barometer-Karten zuzuordnen. Würden sie sich in so einer Situation eher gestresst fühlen oder würden sie es eher entspannt angehen?

Nachdem sich die Schüler:innen aufgestellt haben, können Sie ggf. vereinzelt Rückfragen stellen: z.B. „Wieso bist du in dieser Situation eher nicht gestresst? Woran liegt das?“ oder „Welche Gefühle könnten in der Situation noch entstehen?“ oder „Was kann man in einer solchen Situation tun, um Stress zu verhindern oder zumindest geringer zu machen?“ Durch den gemeinsamen Austausch können verschiedene Ideen angesprochen werden, um solche stressigen Situationen zu vermeiden. Gleichzeitig haben die Schüler:innen die Möglichkeit, noch einmal über ihre Ideen nachzudenken und sie – mithilfe der Äußerungen der anderen – einmal aus einer anderen Perspektive zu reflektieren. Möchten sich die Schüler:innen nicht äußern, weil es vielleicht zu persönlich für sie ist, wird diese Entscheidung respektiert.

Fallbeispiele:

- Morgen steht ein großer Mathetest an, für den du noch nicht gelernt hast. Du musst aber auch noch eine Menge an Hausaufgaben für morgen erledigen. Wie fühlst du dich?
- Deine Lehrerin fragt dich, warum deine Eltern gestern nicht bei der Sprechstunde waren. Da fällt dir ein, dass du den Zettel dafür zu Hause nicht abgegeben hast und sie entsprechend gar nicht Bescheid wussten. Am Abend musst du dieses Missgeschick deinen Eltern erklären. Wie fühlst du dich?
- Die Deutschstunde beginnt und eure Lehrkraft kündigt ein spontanes und benotetes Diktat an, das ihr jetzt schreiben werdet. Wie fühlst du dich?
- Du bist gerade dabei einen Aufsatz in der Schule zu schreiben. Doch genau neben deinem Fenster ist eine Baustelle und ein Arbeiter mit Presslufthammer bohrt ein großes Loch in den Gehweg. Immerzu hörst du das Geräusch, konzentriert dich aber weiter auf deinen Aufsatz. Wie fühlst du dich?
- Du hast die Note „ausreichend“ (4) im Mathetest bekommen, aber gehört, dass der Klassenschnitt bei „sehr gut“ (1,4) liegt. Deine Mitschüler:innen fragen dich nach deiner Note. Wie fühlst du dich?

© 2024 **SWR**»

Abbildung 8



FRIBOURG 2026
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY
SWITZERLAND



Fonds Jean Tinguely
Jean Tinguely



Lösungen

1. Wie sind Amélie Jobin und Christoph Bertschy zum Eishockey gekommen? Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

- **Gemeinsamkeit:** Beide haben Eishockey als Kinder entdeckt und schnell eine Leidenschaft für den Sport entwickelt.
- **Unterschiede:**
 - Amélie begann mit Fussball und Eiskunstlauf, wechselte aber zum Eishockey, weil ihr kleiner Bruder damit anfang.
 - Christoph wuchs in einer Stadt mit einer neuen Eishalle auf und wollte schon früh Schlittschuhfahren. Seine Mutter schickte ihn in die Hockeyschule, obwohl die Familie eigentlich Fussball spielte.

2. Was macht Eishockey für die beiden besonders spannend?

- Amélie betont den **Teamgeist** und dass es ein vielseitiger Sport ist.
- Christoph beschreibt Eishockey als **schnell, intensiv, emotional und technisch anspruchsvoll**. Man muss gleichzeitig laufen, mit dem Stock spielen und den Puck kontrollieren.

3. Warum ist Teamgeist im Eishockey so wichtig?

- Amélie sagt, dass der Teamgeist die **sportlichen Leistungen verbessert** und die persönliche Entwicklung fördert. Besonders in den Spielerinnen-Reihen motiviert man sich gegenseitig.
- Christoph betont, dass Teamsgeist **den Erfolg einer Mannschaft ausmacht**. Er erzählt, dass es in einer Mannschaft viele verschiedene Charaktere gibt, aber jeder für den anderen kämpft.

4. Was isst Amélie vor einem Spiel und warum?

- Sie isst **Nudeln oder Ähnliches drei Stunden vor dem Spiel**, damit sie genügend Energie hat.

5. Was bedeutet «ausgewogene Ernährung» für Christoph Bertschy?

- Er isst **von allem ein bisschen, aber nicht zu viel**. Sein Körper verarbeitet Poulet besser als rotes Fleisch. Er macht **eine Typanalyse**, um herauszufinden, welche Lebensmittel ihm guttun.



6. Welche Unterschiede gibt es zwischen Amélies und Christophs Ernährungsweise?

- **Amélie** achtet auf eine **gesunde Ernährung**, gönnt sich aber auch manchmal Süßes.
- **Christoph** orientiert sich an seiner Typanalyse und bevorzugt bestimmte Lebensmittel. Er gönnt sich an **seinem Cheatday** auch mal Raclette oder etwas Besonderes.

7. Wie halten sich beide Sportler körperlich fit? Welche Präventionsmassnahmen ergreifen sie, um Verletzungen zu vermeiden?

- **Amélie:** Wärmt sich gut auf, macht Übungen für Rücken und Schultern, trainiert Kraft, um Verletzungen vorzubeugen.
- **Christoph:** Arbeitet im **Sommer sehr hart** an seiner Fitness und geht auch während der Saison ins Fitnessstudio.

8. Warum ist mentale Gesundheit für Amélie und Christoph genauso wichtig wie körperliche Fitness?

- **Amélie:** „Wenn man mental nicht fit ist, kann man körperlich nicht leistungsfähig sein.“ Sie holt sich **Selbstvertrauen durch Gespräche** mit vertrauten Menschen.
- **Christoph:** Sagt, dass ein gutes Umfeld wichtig ist, um über Probleme zu sprechen. **Feste Routinen** vor Spielen helfen ihm, fokussiert zu bleiben.

9. Welche Strategien nutzen beide, um mit Stress und Druck umzugehen?

- **Amélie:** Sie hört **Musik** oder spricht mit Mitspielerinnen, um sich zu beruhigen.
- **Christoph:** Macht sich oft **selbst zu viel Druck**, tauscht sich aber mit seinem Umfeld aus und hat **Routinen**, um immer gleich vorbereitet zu sein.

10. Was unterscheidet die Herangehensweise von Amélie und Christoph in Bezug auf Routinen und mentale Vorbereitung?

- **Amélie:** Versucht, sich **auf sich selbst zu konzentrieren** und Stress durch Musik oder Gespräche zu reduzieren.
- **Christoph:** Hält sich **strikt an feste Routinen**, um immer dasselbe Mindset zu haben.

11. Wie gehen Amélie und Christoph mit Misserfolgen um?

- **Amélie:** Fällt es schwer, nach Fehlern den Rank wiederzufinden. Sie spricht mit **ihren Eltern oder Freunden**, um Fehler besser einzuordnen.
- **Christoph:** **Analysiert und hinterfragt** sich selbst, bevor er handelt.

12. Welche Rolle spielen Gespräche mit vertrauten Personen in schwierigen Momenten?

- Beide sprechen mit **ihrem Umfeld (Freunde, Familie, Mitspieler)**, um sich in schwierigen Zeiten zu reflektieren und Fehler einzuordnen.



13. Welchen Rat geben beide Jugendlichen, die ein Ziel oder einen Traum haben?

- Amélie: Harte Arbeit lohnt sich. Nie aufgeben, auch wenn es schwer wird.
- Christoph: Rückschläge gehören dazu. Man muss dranbleiben, dann kann man am Ende stolz auf sich sein.

14. Welche Tipps aus dem Interview könntest du für deinen Alltag übernehmen?

- Schüler könnten die Bedeutung von **gesunder Ernährung, mentaler Stärke und Teamarbeit** reflektieren.

15. Was würdest du an der Ernährung oder mentalen Vorbereitung der beiden vielleicht anders machen?

- Schüler überlegen, ob sie z. B. andere Ernährungsgewohnheiten oder Entspannungsmethoden hätten.

16. Welche Sportart betreibst du oder würdest du gerne betreiben? Welche der genannten Tipps könnten dir helfen, dich darin zu verbessern?

- Schüler setzen sich mit **ihrem eigenen Training, Motivation und Umgang mit Misserfolgen** auseinander.



Zusätzliche Links:

- [Was-tun-gegen-Stress.pdf](#)
- [Kinder und Jugendliche unter Stress und Leistungsdruck](#)
- [Unterrichtsmaterial | Wie geht's dir?](#)
- [Kostenloses Unterrichtsmaterial: Stress & Entspannung](#)

Quellenverzeichnis:

Abbildungen:

Abbildungen Titel: von Gottéron zur Verfügung gestellte Fotos

Abbildung 1: von Gottéron zur Verfügung gestelltes Foto

Abbildung 2: von Gottéron zur Verfügung gestelltes Foto

Abbildung 3 + 4: [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) ,
16. Dezember 2024

Abbildung 5: [\[Infografik\] 14 Stressmanagement Tipps für Deinen Alltag](#) , 16. Dezember 2024

Abbildung 6-8: [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) ,
16. Dezember 2024

Quellen:

- [\[Infografik\] 14 Stressmanagement Tipps für Deinen Alltag](#), 9. Dezember 2024
- [Hilfe für Kinder: gegen Stress in der Schule | Unterricht - planet schule](#) 16. Dezember 2024
- Interview von Amélie Jobin und Christoph Bertschy



Notizen: