



STRESSPROFI



Kim

Stress habe ich, wenn...

die anderen über mich Witze machen, meine Dinge verstecken und schlecht über mich reden.

Analyse durchführen

1. **Was stresst dich genau?** · feel-ok.ch/stressprofi-1

Niemand will etwas mit mir zu tun haben. Marc, Tim und Johann lassen mich auch nicht in Ruhe. Ständig höre ich böse Witze und muss überall suchen, wo sie meine Dinge versteckt haben.

Überzeugung festigen

2. **Bist du bereit, ein Stressprofi zu werden? Warum?** · feel-ok.ch/stressprofi-2

Die Schule ist schlimm. Ich habe keine Lust mehr hierher zu kommen, wenn es so weiter geht. Ja, es muss etwas passieren, dass man mich mindestens in Ruhe lässt. Und ich will hoffen, dass dies möglich ist, auch wenn ich nicht weiss wie.

Anforderungen reduzieren

3. **Falls du wegen einer oder mehreren Anforderungen gestresst bist:**

Wie kannst du die Anforderung(en) reduzieren? · feel-ok.ch/stressprofi-3

Die Lehrerin könnte jenen, die mich schlecht behandeln, als Aufgabe geben, einen Vortrag zu halten, warum es schlecht ist, andere schlecht zu behandeln. Der Titel des Vortrages könnte sein: «*Was du nicht willst, das man dir tut, das füg auch keinem anderen zu. Warum sollten sich alle daran halten?*». Vielleicht merken sie dann, dass was sie tun falsch ist und sie hören damit auf. Ich könnte auch die Lehrerin bitten, eine Klassenumfrage über Mobbing zu machen und dass sie dann die Ergebnisse mit uns bespricht: Falls die Mehrheit in der Klasse Mobbing schlecht findet, hört das vielleicht auf, weil dann Mobbing uncool wird.

Ressourcen verstärken

4. **Mit welchen Ressourcen kannst du die Stresssituation meistern?** feel-ok.ch/stressprofi-4

Wenn alles nichts nutzt, könnte ich noch 147 anrufen oder mit unserer Schulsozialarbeiterin sprechen, und hoffen, dass sie mir helfen kann. Bis dann stelle ich mir vor, dass ich mit meinen Superkräften einen Schild habe, mit der ich die giftige Strahlung abschirme, von jenen, die gegen mich sind. Ich ignoriere sie und konzentriere mich auf die schönen Dinge des Lebens.

Erwartungen verbessern

5. **Welche Erwartungen hast du, die Stress auslösen? Und wie kannst du sie zu deinem Vorteil umdenken?** · feel-ok.ch/stressprofi-5

Mich stresst es in die Schule zu gehen, und wissen, dass es wieder mit den Sticheleien losgeht. Schlecht ist, wenn ich langsam glaube, dass was die anderen gegen mich sagen, auch stimmt. Aber nein: Das stimmt nicht! Wer schlecht über mich redet, hat keine Ahnung. Ich bin besser, als wie sie mich sehen. Werde ich gemobbt, weil ich so bin wie ich bin? Oder ist es so, dass die Mobber selbst mit eigenen Problemen zu kämpfen haben? Sind vielleicht die Mobber die Opfer? Was noch immer: es muss besser werden. Ich will nicht den Sündenbock für die anderen sein.

Bedürfnisse kennen

6. **Was macht dich glücklich und tut dir gut?** · feel-ok.ch/stressprofi-6

Ich bin glücklich, wenn die anderen mit mir nett sind.

Entscheidung treffen

So viele Ideen! Es ist nun Zeit, eine Auswahl zu treffen:

Was wirst du konkret machen, um weniger gestresst zu sein? · feel-ok.ch/stressprofi-7

Ich informiere die Lehrerin über meine Situation und bitte sie zuerst eine Umfrage über Mobbing zu machen und wenn sich nach der Diskussion nichts ändert, den Mobbern den Auftrag zu geben, einen Vortrag zu halten, warum Mobbing schlecht ist. Bis dann halte ich mit meinem Schutzschild durch. Wird mir etwas angetan, denke ich: «Ihr habt ein echt grosses Problem, nicht ich!». Ich bin gut so wie ich bin. Und ich suche mir Freunde ausserhalb der Klasse, Menschen, die mit mir nett sind, die mir gut tun.