

- 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
<input type="checkbox"/>		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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 10 min
<input type="checkbox"/>		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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 30 min
<input type="checkbox"/>		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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 15 min ▪ Einfache Durchführung: 30-45 min

<input type="checkbox"/>	04	Der Superstar	<p>Eine stressreiche Aktivität, die Gelegenheit bietet, einfache Entspannungstechniken zu üben.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 10-20 min
<input type="checkbox"/>	05	Checkliste gegen Stress	<p>Eine Aktivität, die lehrt, Stresserlebnisse und Herausforderungen systematisch zu reflektieren und aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten: Daraus können differenzierte stresspräventive Lösungsansätze entstehen.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 13 Jahren ▪ Vorbereitung: 15 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 3 bis 5 Lektionen
<input type="checkbox"/>	06	Wer bin ich?	<p>Eine Aktivität, die durch das Erkennen von Gemeinsamkeiten und die Stärkung der gegenseitigen Sympathie hilft, über stresslindernde Massnahmen nachzudenken.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-6</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 15-30 min
<input type="checkbox"/>	07	Entspannungsübungen	<p>Entspannende Aktivitäten, die auch in Stresssituationen kurze, wertvolle Momente der Erholung und Entspannung ermöglichen.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 9 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: je 5 bis 20 min
<input type="checkbox"/>	08	Gedanken und Gefühle	<p>Eine Aktivität, bei der junge Menschen durch den Austausch lernen, das Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen und Verhalten zu verstehen.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45 min

<input type="checkbox"/>	09	Konflikte entschärfen	<p>Eine Aktivität, bei der Jugendliche überlegen können, wie sie Konflikte friedlich, fair und sachlich lösen können.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-9</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 60-90 min
<input type="checkbox"/>	10	Der Zombie	<p>Eine spielerische Aktivität für energiegeladene Klassen, bei der die Jugendlichen die Bedeutung von Ressourcen für die Stressprävention erfahren.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-10</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 20 min ▪ Einfache Durchführung: 45-60 min
<input type="checkbox"/>	11	Karaouble	<p>Eine handwerkliche Aktivität, bei der die Jugendlichen lernen, wie andere Jugendliche mit Stress umgehen.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-11</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 10 Jahren ▪ Vorbereitung: 10 min ▪ Einfache Durchführung: 30 min
<input type="checkbox"/>	12	Fremde Dimension	<p>Eine Aktivität, die die Jugendlichen dabei unterstützt, die positiven Aspekte ihres Lebens wahrzunehmen und dafür Dankbarkeit als Akt der Achtsamkeit auszudrücken.</p> <p> feel-ok.ch/g-stress-12</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ab 12 Jahren ▪ Vorbereitung: 30 min ▪ Durchführung mit mittlerem Schwierigkeitsgrad: 45-60 min