

Stress: Strategisch und bewegt dagegen angehen

«Bin im Stress!»: Ein vielgehörter Stossseufzer unserer Zeit. Stress scheint sich zu einer eigentlichen Volkskrankheit entwickelt zu haben. Wie Sport und Bewegung helfen kann, gegen Stress anzugehen, zeigen wir in folgender Übersicht.



Eine thematisch gegliederte Übungsauswahl 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 stehen dabei im Zentrum.

Übungen

- Stress als Ungleichgewichtszustand
- Kognitive Stressreaktionen
- Umgang mit Ungewissheit
- Positiver vs. negativer Stress
- Problemlöseorientierte Strategien (1)
- Problemlöseorientierte Strategien (2)
- Reframing
- Anspannung vs. Entspannung
- Soziale Unterstützung einholen
- Multitasking
- Achtsamkeit schulen (1)
- Achtsamkeit schulen (2)
- Perspektivenwechsel

- Prioritäten setzen
- Zeitmanagement
- Positives Denken



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO