Stressmanagement: Positiver vs. negativer Stress

Eine differenzierte Betrachtung der Stressthematik: In dieser Übung geht es darum herauszufinden, ob man es mit einer Herausforderung oder Überforderung zu tun hat.

Guillotine

Ein Teilnehmender legt sich jeweils 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 unten 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 selbst 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

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO