

# Stressmanagement: Kognitive Stressreaktionen

Das Erbringen geistiger Höchstleistungen unter Zeitdruck und dem Vorhandensein körperlicher Erregungssymptome steht in diesem Beispiel im Zentrum.



## Memory-Staffel

Die Teilnehmenden positionieren sich in Kleingruppen (4 Personen) hinter einer Markierung. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite liegen vor jeder Gruppe in einem Reifen verdeckte Memory-Karten.

Der erste Teilnehmer sprintet los und darf zwei Memory-Karten aufdecken. Sind diese identisch, darf er sie mitnehmen. Andernfalls dreht er die Karten wieder um und läuft mit leeren Händen zur Gruppe zurück. Dort klatscht er ab und der nächste Teilnehmende läuft los. Welche Gruppe ist zuerst fertig?

### Variationen

- Es dürfen jeweils 3 oder 4 Memory-Karten aufgedeckt werden.
- Stresspegel zusätzlich erhöhen: z. B. die letzte Gruppe erhält eine «Strafaufgabe».

### Reflexion

**Hintergrund:** Stress beeinflusst die kognitive Leistungsfähigkeit. Positiv empfundener Stress kann stimulierend wirken, negativer Stress kann die Konzentrations- und Gedächtnisfähigkeit beeinträchtigen.

**Aufgabenbezogene Überlegungen:** Fiel es mir schwer, die Karten unter Zeitdruck und in Bewegung zu memorisieren?

**Alltagstransfer:** Wie reagiere ich unter Druck? Bin ich vergesslich oder habe ich Probleme, mich zu konzentrieren?

**Material:** 1 Memory-Spiel pro 4 Teilnehmende

---

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**