

# Stressmanagement: Anspannung vs. Entspannung

Auch in Drucksituationen die Ruhe bewahren zu können ist entscheidend. Diese spielerische Übung will den Teilnehmenden zu dieser Fähigkeit verhelfen.



## Jenga-Staffel

Stafette: 4 Personen pro Team. Die Teams positionieren sich hinter einer Markierung. Auf der gegenüberliegenden Seite der Halle steht vor jedem Team ein Jenga-Turm (ein aus Holzbauklötzen bestehender Turm).

Der erste Teilnehmende jedes Teams läuft zum Jenga-Turm und zieht vorsichtig einen Bauklotz raus, so dass der Turm nicht umfällt. Mit dem Bauklotz in der Hand läuft er zurück und klatscht mit dem nächsten Teilnehmenden ab, worauf dieser losläuft. Welches Team hat zuerst 20 Bauklötze gehortet? Fällt bei einem Team der Turm um, scheidet es aus.

## Variationen

- Stresspegel erhöhen durch Konsequenzen, falls der Turm einstürzt.
- Variieren der Anzahl zu ziehender Bauklötze.

## Reflexion

Hintergrund: Stressresistenten Menschen gelingt es, auch in Drucksituationen ruhig zu bleiben. Vielen Menschen bereitet dies jedoch Mühe. Dies nicht zuletzt, weil die typische Stressreaktionen (Erhöhung von Puls, Atmung, Blutdruck u. a.) sehr stark aktivierend wirken.

- Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie erging es mir jeweils, als ich vor dem Jenga-Turm stand? Verspürte ich körperliche Symptome (z. B. Zittern der Hände) oder eher kognitive Symptome (z. B.

«hoffentlich kracht der Turm nicht genau bei mir zusammen?»).

- Alltagstransfer: Wie reagiere ich akuten Stresssituationen? Bleibe ich ruhig oder neige ich dazu, stark emotional zu reagieren? Falls letzteres zutrifft, gäbe es Entspannungsverfahren, die mir helfen?

---

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**