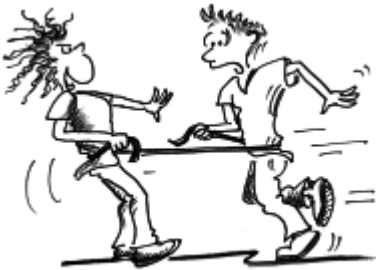


Stressmanagement: Stress als Ungleichgewichtszustand

Während dieser Übung bleiben die Teilnehmenden trotz äusserer Störeinflüsse immer Gleichgewicht und lernen Stress als Ungleichgewichtszustand zu erkennen.



Gürtelzweikampf

Zwei Teilnehmende positionieren sich ungefähr einen Meter auseinander. Diagonal zwischen ihnen verläuft ein Judogürtel (oder Springseil). Dieser umschlingt die Hüfte und wird von beiden mit der rechten Hand am Ende festgehalten.

Durch Ziehen, geschicktes Nachgeben und Bewegen der Hüfte versuchen sie, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Macht der Partner einen Schritt, ergibt das einen Punkt.

Reflexion

Hintergrund: Stress wird als Ungleichgewichtszustand zwischen den Anforderungen und den persönlichen Möglichkeiten definiert. Entsprechend geht es bei der Stressbewältigung darum, dieses Gleichgewicht wieder herzustellen.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Was führte dazu, dass ich das Gleichgewicht verloren habe? Wenn mein Partner zog, habe ich dann auch gezogen oder habe ich nachgegeben?

Alltagstransfer: Stehe ich in Belastungssituation auf festen Füßen oder bin ich leicht aus der Balance zu bringen? Welche Faktoren stehen bei mir nicht im Gleichgewicht? Stimmt meine Work-Life-Balance?

Material: 1 Judogürtel oder Springseil 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