## Stressmanagement: Ein Kompetenzzentrum in Sachen Stress

Seit Jahren forscht das Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) der Universität Basel zum Thema Stress. Eine Reihe von wissenschaftlichen und populärwissenschaftlichen Publikationen ist dieser Forschungstätigkeit entsprungen.

Dieses Monatsthema orientiert sich am Stressmanual «Zeig dem Stress die rote Karte!» und am EPHECT-Stressmanagement-Programm.



## Zeig dem Stress die rote Karte!

«Zeig dem Stress die Rote Karte!» versteht sich als innovativer Ansatz, der zu einer überdauernden und damit erfolgreichen Auseinandersetzung mit der Stressthematik anregen möchte. Ein Kartenset, bestehend aus vierzig Aktionskarten, weist den Weg. Stressrelevante Kurzgeschichten, Rätsel und Anekdoten wecken das Interesse und rufen starke Bilder hervor. Im Sinne einer Selbstreflexion überlegt sich der Leser persönliche Bezüge. Zielgerichtete Fragen unterstützen ihn dabei und machen ihm die Relevanz bestimmter Themengebiete augenscheinlich.

Ergänzend zu den Aktionskarten steht dem Leser das Stressmanual zur Verfügung. Dieses schlägt die Brücke zu wissenschaftlichen Erkenntnissen. Mittels einer einfachen und prägnanten Sprache wird aufgezeigt, welche stressbezogenen Schlussfolgerungen aus den Aktionskarten gezogen werden können. Abschliessend wird der Bogen zur Praxis gespannt. Anhand ausgewählter Handlungstipps optimiert der Leser seine Strategien zur Stressbewältigung.

Buch ausleihen: Hartmann, T., Gerber, U., Pühse, U. (2014): «Zeig dem Stress die rote Karte!», Manual und Aktionskarten. Aachen: Meyer & Meyer



## **EPHECT - Stressmanagement im Sportunterricht**

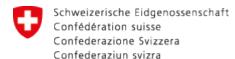
EPHECT zeigt auf, wie das Thema «Stressmanagement» im Sportunterricht thematisiert werden kann. Ausgewählte Spiel- und Übungsformen animieren dazu, eigene Verhaltensmuster in Stresssituationen zu reflektieren. Das «Trainingsmanual für Sportlehrkräfte» sowie das «Trainingsheft für Lernende» liefern Praxisübungen und theoretische Hintergründe.

EPHECT wurde im Rahmen zweier Evaluationsstudien zur Programmdurchführung und -wirksamkeit überprüft. Während in der Pilotstudie (EPHCT I) zwei Berufsfachschulen teilnahmen, konnten in einer kleineren Nachfolgestudie (EPHECT II) mit acht Schulklassen die ersten Erfahrungen umgesetzt werden. Abschliessend wurde mit Hilfe eines Expertenteams, bestehend aus Sportwissenschaftlern, Psychologen und Sportlehrkräften das Projekt zielgruppenorientiert überarbeitet.

In Anlehnung an den neuen Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung, welcher nun einen verstärkten Fokus auf das Thema Stressmanagement legt, bietet das DSBG Workshops an.

**Zur Website EPHECT** 

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



Bundesamt für Sport BASPO