

3D-Tagung 2013

**S.N.A.K.E. – Stress Nicht
Als Katastrophe Erleben**

Lic. phil. S. Stöcklin
Psychologin

**Stressbewältigung
im Jugendalter**

- Trainingsprogramm
 - Bewältigung aktueller Belastungssituationen
 - Vorbereitung auf zukünftige Stresssituationen
- Jugendliche 7.-9. Klasse
- Kleingruppen
- Umfang rund 8 Doppelstunden

**Modulares
Trainingskonzept**

- Basismodul Problemlöseansatz
- Zusatzmodul Kognitive Strategien
- Zusatzmodul Soziale Unterstützung
- Zusatzmodul Entspannung & Zeitmanagement

Modul Wissen zu Stress und Problemlösen

- Vorwissen zum Thema Stress
- Stressauslöser
- Bewältigungsstrategien: Stressschlange S.N.A.K.E.
- Üben
- Eigenes Bewältigungspotential

Stressschlange S.N.A.K.E.

1. Problemdefinition: Was ist das Problem?
2. Lösungssuche: Welche Lösungen gibt es?
3. Entscheidungsfindung: Was ist die beste Lösung?

S.N.A.K.E.

4. Erprobung einer Lösung: Jetzt geht es los!
5. Bewertung der Lösung: Hat es funktioniert?



Ergänzungsmodul Gedanken und Stress

- Vermittlung Zusammenhang Gedanken, Gefühle und Verhalten
- Kennenlernen stressauslösender Gedanken
- Entwicklung alternativer Gedanken – „Anti-Stressgedanken“
- Steigerung Selbstwertgefühl

Ergänzungsmodul Soziale Unterstützung

- Eigenes soziales Netz
- Andere um Unterstützung bitten
- Beratungseinrichtungen
- Förderung der sozialen Kompetenz (Perspektivenübernahmen, Konflikte, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Selbstsicherheit)

Ergänzungsmodul Entspannung und Zeitmanagement

- Entspannungsverfahren (PMR)
- Verschiedene Entspannungsformen
- Veränderung Zeitmanagement, Ermöglichen Belastungsausgleich

Literatur und Link

- Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). *Stressbewältigung im Jugendalter. Ein Trainingsprogramm*. Göttingen: Hogrefe
- <http://www.snake-training.de/>
