Unterrichtsmaterialien

SCHULEkonkret

Ausgabe 2026 | 06

Seiten 38 bis 41

Achtsam gegen Präsentationsstress

Weitere Übungen

5-4-3-2-1

Bist du enorm gestresst, dann versuche dies:
Zähle 5 Dinge auf, die du siehst, versuche 4 Dinge zu spüren am Körper, nenne 3 Geräusche, nimm 2 Gerüche wahr, nimm 1 Geschmack wahr.
Das Einbeziehen deiner Sinne holt dich von den Gedanken, die du dir über die Präsentation machst, zurück in den aktuellen Moment. Dies senkt dein Stressempfinden.

Superheldenpose

Stelle dich breitbeinig hin und nimm eine Superheldenpose ein. Du kannst zum Beispiel die Brust nach vorne drücken und beide Hände in die Hüften stemmen. Stelle dir vor, dass du eine Superheldin oder ein Superheld bist. Bleibe für 30 Sekunden in dieser Position. Wie fühlt es sich an?
Die Forscherin Amy Cuddy hat herausgefunden, dass 30 Sekunden in der Superheldenpose das Stresshormon Cortisol im Körper senkt und das Selbstbewusstsein gesteigert wird.

Sicherer Ort

Mach es dir bequem und schliesse – wenn möglich – deine Augen. Nimm ein paar tiefe Atemzüge. Stelle dir danach einen Ort vor, an dem du dich wohl und sicher fühlst. Male dir in Gedanken den Ort ganz genau aus. Wie sieht es dort aus? Was hörst du? Was riechst du? Wie geht es dir an diesem Ort? Verweile einen Moment bei diesem Ort.
Wenn du in Gedanken an einem für dich sicheren Ort bist, kannst du deinem Nervensystem das Signal geben, dass alles in Ordnung ist. Auf diese Vorstellung kannst du immer wieder zurückgreifen, wenn du es brauchst.

Füsse spüren

Stehe hüftbreit auf dem Boden, am besten ohne Finken. Versuche, den Boden zu spüren. Welche Teile des Fusses berühren den Boden? Entsteht eine Bewegung in den Füssen durch das aufrechte Stehen? Hole deine Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu den Füssen, wenn du abschweifst.
Durch die Verbindung deiner Füssen mit dem Boden kommst du rasch aus dem Gedankenkarussell heraus, kannst dich wieder erden und bei dir ankommen.

Spielen entspannt

Oft hilft es, ein kleines Partnerspiel oder ein Klassenspiel zu spielen. Ideen dafür findest du in der MoMento Box.
Durch Spielen können wir angenehme Gefühle im Körper produzieren, die uns helfen, das Bevorstehende leichter anzupacken.

swch.ch