

# Stress





# Stress

Stress ist nicht nur Erwachsenen vorbehalten, schon Kinder kämpfen mit typischen Stresssymptomen. Diese Linkliste liefert PädagogInnen allgemeine Infos zum Thema, Tipps zu Unterricht rund ums Thema (einfache Zeitungsartikel, Arbeitsmaterialien und Videos) sowie Linktipps für SchülerInnen und Eltern.

## Infoseiten für PädagogInnen

- [www.gesundheit.gv.at/leben/stress/inhalt](http://www.gesundheit.gv.at/leben/stress/inhalt):  
„Stress und Erholung“ – allgemeine Infoseite auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs
- [www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/schulpsychologie/schulstress](http://www.gesundheit.gv.at/leben/lebenswelt/schule/schulpsychologie/schulstress):  
„Wenn die Schule stresst“ – Schwerpunktseite zu Schule & Stress auf dem öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs
- [www.bildungsserver.de/Schulstress-und-Pruefungsaengste-12547-de.html](http://www.bildungsserver.de/Schulstress-und-Pruefungsaengste-12547-de.html):  
„Schulstress und Prüfungsängste“ – umfangreiche Linkseite zum Thema vom Deutschen Bildungsserver
- [fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-10/Psychosoz\\_Gesundheit\\_2017\\_bfrei.pdf](http://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2018-10/Psychosoz_Gesundheit_2017_bfrei.pdf):  
„Auch die Psyche braucht Pflege“ – Downloadbroschüre mit allgemeinen Infos zum Thema sowie konkreten AnsprechpartnerInnen in den Bundesländern hrsg. vom Fonds Gesundes Österreich im September 2018
- [www.give.or.at/angebote/themen/stress/](http://www.give.or.at/angebote/themen/stress/):  
„Weniger Stress in der Schule“ – gute Übersicht zum Thema auf dem Webportal der Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen
- <https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/STRESS/>:  
„Stress“ – Webbereich auf dem Portal „[werner.stangl]s arbeitsblätter (Stangl, 2020)“ mit umfangreichen fachlichen Informationen rund um Stress
- [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf):  
„Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf“ – umfassende Downloadbroschüre der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Zentrum RessourcenPlus R+ Aarau aus dem Jahr 2014 mit zahlreichen Informationen, Tipps für den Schulalltag sowie konkreten Anleitungen zur Einbindung des Themas in den Unterricht
- [www.sichergesund.ch/themen/schulstress-muss-nicht-sein](http://www.sichergesund.ch/themen/schulstress-muss-nicht-sein):  
umfassende Infoseite zum Thema hrsg. vom Schweiz Amt für Gesundheitsvorsorge
- [https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_13.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_13.pdf):  
„Stress, Mobbing & Co.“ – Downloadbroschüre zu psychischen Belastungen im Arbeitsleben hrsg. von der Unfallkasse NRW aus dem Jahr 2015
- [www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/motivation-und-emotion/stress.html](http://www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/motivation-und-emotion/stress.html): Linkseite zum Thema
- [www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/angstst%C3%B6rungen-und-stressbezogene-erkrankungen/trauma-und-stressbezogene-st%C3%B6rungen-eine-%C3%BCbersicht](http://www.msdmanuals.com/de/heim/psychische-gesundheitsst%C3%B6rungen/angstst%C3%B6rungen-und-stressbezogene-erkrankungen/trauma-und-stressbezogene-st%C3%B6rungen-eine-%C3%BCbersicht):  
„Trauma- und stressbezogene Störungen – eine Übersicht“ – Infobeitrag von John W. Barnhill, MD, Weill Cornell Medical College and New York Presbyterian Hospital, veröffentlicht auf MSD Manuals, zuletzt überarbeitet Oktober 2018



- [https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen-2000280:](https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen-2000280)  
„Life Balance: Stress bewältigen“ – Onlinebereich mit zahlreichen Artikeln zur Stressbewältigung im Alltag auf dem Portal der deutschen Techniker Krankenkasse

### Onlineartikel zum Thema

- [www.rnd.de/familie/zu-grosser-leistungsdruck-immer-mehr-schuler-fuehlen-sich-gestresst-O3IIDEFZBBA2LCHSQ3TDTKUGRA.html:](http://www.rnd.de/familie/zu-grosser-leistungsdruck-immer-mehr-schuler-fuehlen-sich-gestresst-O3IIDEFZBBA2LCHSQ3TDTKUGRA.html)  
„Zu großer Leistungsdruck: Immer mehr Schüler fühlen sich geschwächt“ – Artikel von Michèle Förster vom 10.3.20
- [https://kurier.at/freizeit/family/umfrage-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-pruefungsangst/400770783:](https://kurier.at/freizeit/family/umfrage-jeder-zweite-schueler-leidet-unter-pruefungsangst/400770783)  
„Umfrage: Jeder zweite Schüler leidet unter Prüfungsangst“ – Artikel von Daniela Davidovits vom 4.3.20
- [www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/schueler-am-meisten-durch-leistungsdruck-gestresst-a-1234937.html:](http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/schueler-am-meisten-durch-leistungsdruck-gestresst-a-1234937.html)  
„Forsa-Umfrage: Schüler fühlen sich vor allem durch Leistungsdruck geschwächt“ – Artikel von Kristin Haug vom 24.10.18
- [www.zeit.de/gesellschaft/schule/2017-09/studie-dak-schueler-stress-anforderungen?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F:](http://www.zeit.de/gesellschaft/schule/2017-09/studie-dak-schueler-stress-anforderungen?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)  
„Heranwachsende von der Schule gestresst“ – Artikel vom 1.9.17
- [www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-06/stress-kinder-jugendliche-schule/komplettansicht:](http://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-06/stress-kinder-jugendliche-schule/komplettansicht)  
„Jugend in Deutschland: Von wegen ausgebrannt“ – Artikel von Alina Schadwinkel vom 25.6.15
- [https://www.krone.at/1936205:](https://www.krone.at/1936205)  
„Krisenhilfe OÖ warnt: Jeder vierte Schüler leidet unter Stress“ – Artikel von Claudia Tröster vom 6.6.19
- [www.merkur.de/leben/gesundheit/stresstest-fragen-machen-klar-wie-gestresst-wirklich-sind-zr-10539402.html:](http://www.merkur.de/leben/gesundheit/stresstest-fragen-machen-klar-wie-gestresst-wirklich-sind-zr-10539402.html)  
„Stresstest: 18 Fragen machen klar, wie gestresst Sie wirklich sind“ – einfache Fragen auf dem Onlineportal des Münchner Merkur zu einer ersten Einschätzung des eigenen Stresslevels (23.7.19)
- [www.merkur.de/leben/gesundheit/stress-macht-auch-jugendliche-krank-haeufig-burnout-jungen-menschen-zr-12829072.html:](http://www.merkur.de/leben/gesundheit/stress-macht-auch-jugendliche-krank-haeufig-burnout-jungen-menschen-zr-12829072.html)  
„Stress macht auch Jugendliche krank: So häufig ist Burnout bei jungen Menschen“ – Artikel vom 17.7.19
- [www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress:](http://www.saferinternet.at/news-detail/immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeitstress)  
„Neue Studie – Immer mehr Jugendliche im digitalen Zeitstress“ – interessanter Artikel zum Themenaspekt mit dem Zahlen aus November/Dezember 2018 (4.2.19)
- [www.aerzteblatt.de/nachrichten/77981/Fast-jeder-zweite-Schueler-leidet-unter-Stress:](http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77981/Fast-jeder-zweite-Schueler-leidet-unter-Stress)  
„Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress“ – Onlineartikel zum Thema mit statistischen Zahlen aus dem Deutschland aus dem Jahr 2017 (1.9.2017)
- [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/typische-stress-symptome-von-kindern-und-jugendlichen-2010032:](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/typische-stress-symptome-von-kindern-und-jugendlichen-2010032)  
„Typische Stress-Symptome bei Kindern und Jugendlichen“ – Artikel auf dem Onlineportal der deutschen Techniker Krankenkasse mit einer kurzen Übersicht zum Thema sowie statistischen Daten zu Stress bei deutschen Jugendlichen aus dem Jahr 2019 (9.12.2019)
- [psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/3033/1/57.20081\\_5\\_47906.pdf:](http://psydok.psycharchives.de/jspui/bitstream/20.500.11780/3033/1/57.20081_5_47906.pdf)  
„Mobbing, Bullying und andere Aggressionen unter Schülern als Quelle von Schulstress: Inwieweit sind die „Opfer“ daran beteiligt?“ – Artikel von Seiffge-Krenke, Inge und Welter, Nicole veröff. in „Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie 57 (2008) 1, S. 60-74
- [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/was-jugendliche-stresst-2010030:](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/was-jugendliche-stresst-2010030)  
„Was Jugendliche stresst“ – kurze Übersicht zum Thema auf dem Onlineportal der deutschen Techniker Krankenkasse (26.11.2019)



## Materialien für den Unterricht

- [www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/Give\\_WenigerStress\\_2018.pdf](http://www.give.or.at/gvwp/wp-content/uploads/Give_WenigerStress_2018.pdf):  
„Weniger Stress in der Schule für alle Schulstufen“ – Downloadbroschüre zum Thema mit umfangreichen Informationen, Tipps für den Schulalltag sowie konkreten Vorschlägen für die Unterrichtsgestaltung
- [www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf](http://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/paedagogik/nach-format/beratungsstellen-und-beratungsangebote/beratungsstelle-gesundheitsbildung-und-praevention/publikationen-gesundheitsbildung/media/stopandgo.pdf):  
„Stop & Go. Stressen – Leisten – Erholen in Unterricht und Lehrberuf“ – umfassende Downloadbroschüre der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Zentrum RessourcenPlus R+ Aarau aus dem Jahr 2014 mit zahlreichen Informationen, Tipps für den Schulalltag sowie konkreten Anleitungen zur Einbindung des Themas in den Unterricht
- [www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/kinder-im-stress](http://www.dguv-lug.de/primarstufe/soziale-kompetenz/kinder-im-stress):  
„Kinder im Stress“ – umfangreiche Materialien und Informationen zum themenorientierten Unterricht für die Primarstufe hrsg. von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
- [www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/stresskompetenz-arbeitsorganisation/leistung-auf-den-punkt-gebracht/?tx\\_dguvlug\\_lowebcode%5Baction%5D=&tx\\_dguvlug\\_lowebcode%5Bcontroller%5D=Webcode&cHash=20b3e45c3e11893ae3e7a15faa758db2](http://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-i/stresskompetenz-arbeitsorganisation/leistung-auf-den-punkt-gebracht/?tx_dguvlug_lowebcode%5Baction%5D=&tx_dguvlug_lowebcode%5Bcontroller%5D=Webcode&cHash=20b3e45c3e11893ae3e7a15faa758db2):  
„Leistung auf den Punkt gebracht“ – umfangreiche Materialien und Informationen zum themenorientierten Unterricht für die Sekundarstufe 1 hrsg. von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
- [www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/umgang-mit-schulstress](http://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/umgang-mit-schulstress):  
„Lernen und Gesundheit – Umgang mit Schulstress“ – umfangreiche Materialien und Informationen zum themenorientierten Unterricht für die Sekundarstufe 2 hrsg. von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
- [www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/psychische-belastungen/stress](http://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/psychische-belastungen/stress):  
„Stress“ – umfangreiche Materialien und Informationen zum themenorientierten Unterricht für Berufsbildende Schulen hrsg. von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung
- [https://lehrerfortbildung-bw.de/u\\_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4\\_info/2\\_hormone/2\\_stress](https://lehrerfortbildung-bw.de/u_matnatech/bio/gym/bp2016/fb8/4_info/2_hormone/2_stress):  
„Hormone – Stress“ – umfangreiche Materialien für den Einsatz im Biologie-Unterricht in der 7./8. Schulstufe hrsg. von der LehrerInnenfortbildung Baden-Württemberg
- <https://www.zebis.ch/unterrichtsmaterial/unterrichtseinheit-zum-thema-stress-0>:  
Unterrichtseinheit zum Thema Stress für die 7.-9. Schulstufe in den Fachbereichen Ethik, Religionen, Gemeinschaft
- [www.feel-ok.at/de\\_AT/schule/themen/stress/stress.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/stress/stress.cfm):  
Arbeitsblätter für die Sekundarstufe des internetbasierten Interventionsprogramms für Jugendliche, das von Styria vitalis österreichweit koordiniert wird
- [www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm):  
Online-Stresstests
- [www.helmut-neuhaus.de/projekt\\_stress.htm](http://www.helmut-neuhaus.de/projekt_stress.htm):  
„Projekt Stress“ – Infos und Arbeitsmaterialien für den Biologie-Unterricht in der Sekundarstufe 1
- [www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/motivation-und-emotion/stress.html](http://www.schule.at/portale/psychologie-und-philosophie/psychologie/motivation-und-emotion/stress.html):  
Linkseite zum Thema
- [https://www.vhsktn.at/images/downloads/4\\_Werd\\_aktiv\\_bleib\\_gesund\\_-\\_Work-Life-Balance\\_und\\_Bewegung.pdf](https://www.vhsktn.at/images/downloads/4_Werd_aktiv_bleib_gesund_-_Work-Life-Balance_und_Bewegung.pdf):  
„Kompetenzfeld Work Life Balance und Bewegung. Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter für den Basisbildungsunterricht mit dem Schwerpunkt Gesundheit“ erstellt von den Kärntner Volkshochschulen



- [https://audibkk.fidibuzz.de/Unterricht/mediabase/pdf/UE\\_Stress\\_Fidibuzz\\_AudiBKK\\_web\\_146.pdf](https://audibkk.fidibuzz.de/Unterricht/mediabase/pdf/UE_Stress_Fidibuzz_AudiBKK_web_146.pdf):  
„Stress, lass nach“ - Unterrichtsmaterial zur Gesundheitsförderung für Schülerinnen und Schüler der Klassen 3 bis 6 hrsg. von Audi BKK
- [www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html)  
[www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwvideoplanetwissenvideovolkskrankheitburnout100.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwvideoplanetwissenvideovolkskrankheitburnout100.html):  
„Krankheiten: Stress“ – Webbeitrag mit kurzen Planet-Wissen-Infovideos zu verschiedenen Themenaspekten von Kerstin Eva Zeter

### Infolinks für Eltern

- [www.studienkreis.de/fileadmin/dateien/infothek/broschueren/Broschuere\\_Stress\\_bei\\_Schuelern.pdf](http://www.studienkreis.de/fileadmin/dateien/infothek/broschueren/Broschuere_Stress_bei_Schuelern.pdf):  
„Guter Stress – schlechter Stress. So lernen Eltern und Kinder, mit Stress umzugehen“ – Infobroschüre mit zahlreichen Tipps hrsg. von der Studienkreis GmbH
- [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/kinder-im-stress-wie-eltern-helfen-koennen-2010038](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/familie/kinder-im-stress-wie-eltern-helfen-koennen-2010038):  
„Kinder im Stress – Wie Eltern helfen können“ – kurzer Artikel mit einfach umsetzbaren Tipps auf dem Onlineportal der deutschen Techniker Krankenkasse (9.12.2019)
- <https://www-de.scoyo.com/eltern/schule/tipps-gegen-stress-in-der-schule>:  
„Ist Ihr Kind gestresst? Tipps gegen Stress in und außerhalb der Schule“ – übersichtlicher Onlinebeitrag zum Thema mit konkreten Tipps für Eltern und Kinder auf Scoyo, einem Online-Magazin für Eltern
- [www.focus.de/familie/erziehung/psychologie/stress-lass-nach-nervoes-kinder\\_id\\_2496731.html](http://www.focus.de/familie/erziehung/psychologie/stress-lass-nach-nervoes-kinder_id_2496731.html):  
„Nervöse Kinder: Stress lass nach“ – Onlinebeitrag mit einigen Tipps bzw. Lösungsansätzen (9.9.15)

### Infolinks für SchülerInnen

- [www.jugendgesundheit.bs.ch/dam/jcr:7cc7d96b-4416-4d7f-993d-f038713d0c1c/magazin-relax.pdf](http://www.jugendgesundheit.bs.ch/dam/jcr:7cc7d96b-4416-4d7f-993d-f038713d0c1c/magazin-relax.pdf):  
„Relax – junges Gesundheitsmagazin“ – zielgruppenaffin aufbereitetes Downloadmagazin zum Themenschwerpunkt Stress hrsg. vom Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
- [www.feel-ok.at/de\\_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm](http://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/themen/stress/stress.cfm):  
„Stress im Überblick“ – umfassender Webbereich des internetbasierten Interventionsprogramms für Jugendliche, das von Styria vitalis österreichweit koordiniert wird, mit zahlreichen Infos und konkreten Tipps zum Thema
- [www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/tests/tests/stress.cfm):  
Online-Stresstests
- [www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/index.html)  
[www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwvideoplanetwissenvideovolkskrankheitburnout100.html](http://www.planet-wissen.de/gesellschaft/krankheiten/stress/pwvideoplanetwissenvideovolkskrankheitburnout100.html):  
„Krankheiten: Stress“ – Webbeitrag mit kurzen Planet-Wissen-Infovideos zu verschiedenen Themenaspekten von Kerstin Eva Zeter
- <https://magazin.sofatutor.com/schueler/7-tipps-so-gehst-du-entspannter-mit-schulstress-um/>:  
„Schulstress – 7 Tipps, wie du entspannter wirst“ – einfache Übersicht auf der Webseite der kostenpflichtigen Lernvideo-Plattform