

Was ist Stress?

Vier von fünf Menschen bekennen:

"Ich bin gestresst."

Stress verursacht Kopfschmerzen,
Angst lässt das Herz schneller schlagen,
Ärger drückt auf den Magen.

Im Gegenteil zum Wetter entsteht
Stress immer in unserem Kopf und
nirgendwo anders.

Stress ist so gut wie
immer selbst gemacht.
Stress entsteht aus der Folge
einer Reihe von Entscheidungen oder
häufiger auch Nicht-Entscheidungen.

Die Stressreaktion des Körpers ist
an sich nicht gesundheitsschädigend.

Manchmal wird Stress als
angenehm und leistungssteigernd erlebt.

Zuviel Stress hat folgende
gesundheitsschädigende Auswirkungen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Erhöhter Zuckerspiegel
- Erhöhter Cholesterinspiegel
- Verminderte Darmtätigkeit
- Verspannungen, Haltungs- und Gelenksschäden
- Spannungskopfschmerz
- Erschöpfung, Leistungsverlust
- Geschwächtes Immunsystem

Der Garten als Kraftquelle

Es gibt Menschen, die
sehen bei einem Auto
nur den Benzinverbrauch und
das teure Service.

Andere wieder
den polierten Lack oder
das Schnurren des Motors.

Es kommt auf
die Sichtweise an.

Es gibt Menschen,
die gehen in
den Garten und sehen
Unkraut und Blattläuse.

Es gibt aber auch
Menschen, die sehen,
die Blüten der Rosen und
riechen den Duft von
Lavendel und Rosmarin.

In allen Bereichen
unseres Lebens kommt es
auf die richtige Betrachtung an.

Manchmal fällt zwar
die Gelassenheit schwer,
aber man lernt sie.

Tag für Tag und
Gartenjahr für Gartenjahr.

Wenn heute die Blattläuse ärgern –
morgen sind sie vielleicht
von den Marienkäfern vertilgt.

Der Garten gibt Kraft.

Machen wir ein Service für
unseren Körper, und
so mancher Tag wird
zu bewältigen sein –
auch wenn es da und dort
wieder einmal staut.

Der Garten als Kraftquelle

Es gibt _____, die sehen bei einem Auto nur den
_____ und das teure Service.

Andere wieder den polierten _____ oder das Schnurren
des _____.

Es kommt auf die Sichtweise an.

Es gibt Menschen, die gehen in den _____ und sehen
_____ und Blattläuse.

Es gibt aber auch Menschen, die sehen, die Blüten der
_____ und riechen den _____ von Lavendel
und Rosmarin.

In allen Bereichen unseres _____ kommt es auf die
richtige _____ an.

Manchmal fällt zwar die Gelassenheit schwer, aber man lernt sie.

Tag für Tag und Gartenjahr für _____. Wenn heute die
Blattläuse ärgern – morgen sind sie vielleicht von
den _____ vertilgt.

Der Garten gibt _____.

Machen wir ein Service für unseren _____, und so
mancher _____ wird zu bewältigen sein – auch wenn es
da und dort wieder einmal staut.

Benzinverbrauch	Betrachtung	Duft	Garten	Gartenjahr		
Körper	Kraft	Lack	Lebens	Marienkäfern	Menschen	Motors
Rosen	Tag	Unkraut				

Der Garten als Kraftquelle

Es gibt Menschen, die sehen bei einem Auto nur den
Benzinverbrauch und das teure Service.

Andere wieder den polierten Lack oder das Schnurren des Motors.
Es kommt auf die Sichtweise an.

Es gibt Menschen, die gehen in den Garten und sehen Unkraut
und Blattläuse.

Es gibt aber auch Menschen, die sehen, die Blüten der Rosen und
riechen den Duft von Lavendel und Rosmarin.

In allen Bereichen unseres Lebens kommt es auf die richtige
Betrachtung an.

Manchmal fällt zwar die Gelassenheit schwer, aber man lernt sie.

Tag für Tag und Gartenjahr für Gartenjahr. Wenn heute die Blattläuse ärgern – morgen sind sie vielleicht von den Marienkäfern vertilgt.

Der Garten gibt Kraft.

Machen wir ein Service für unseren Körper, und so mancher Tag wird zu bewältigen sein – auch wenn es da und dort wieder einmal staut.

Erzählen Sie uns kurz, auf welche Art und Weise Sie am liebsten entspannen:

Ordnen Sie die Wörter aus der Box der richtigen Spalte zu:

Kopfschmerzen, schlafen, laut, ruhig, Magenschmerzen, hektisch, faulenzen, Stau, laufen, Massage, Yoga, Waldspaziergang, Zeitdruck, Nein-Sagen, Ruhe, Sauna, Gartenarbeit, Sport, essen, Überstunden, Arbeitssuche, Angst

Entspannung	Stress

Unterstreichen Sie im Text:

Verben

Adjektive

Nomen

Schreiben Sie die Wörter anschließend in die Tabelle.

Der Garten als Kraftquelle

Es gibt Menschen, die sehen bei einem Auto nur den Benzinverbrauch und das teure Service.

Andere wieder den polierten Lack oder das Schnurren des Motors.

Es kommt auf die Sichtweise an.

Es gibt Menschen, die gehen in den Garten und sehen Unkraut und Blattläuse.

Es gibt aber auch Menschen, die sehen, die Blüten der Rosen und riechen den Duft von Lavendel und Rosmarin.

In allen Bereichen unseres Lebens kommt es auf die richtige Betrachtung an.

Manchmal fällt zwar die Gelassenheit schwer, aber man lernt sie.

Tag für Tag und Gartenjahr für Gartenjahr. Wenn heute die Blattläuse ärgern – morgen sind sie vielleicht von den

Marienkäfern vertilgt.

Der Garten gibt Kraft.

Machen wir ein Service für unseren Körper, und so mancher Tag wird zu bewältigen sein – auch wenn es da und dort wieder einmal staut.

Verben (Tunwörter)	Adjektive (Wie-Wörter)	Nomen (Hauptwörter)

Zusammengesetzte Hauptwörter

Verbinde die zusammengehörigen Wörter mit einem Pfeil und schreibe sie auf! Vielleicht fallen Ihnen noch weitere zusammengesetzte Wörter zu diesem Thema ein.

Kopf
Gegen
Gesundheit
Leistung
Haltung
Leistung
Darm
Garten
Immun
Benzin
Blatt
Garten
Blüten
Sicht

Schädigung
Schmerzen
Teil
Läuse
Weise
Schäden
Jahr
System
Arbeit
Duft
Steigerung
Tätigkeit
Verbrauch
Verlust

Anleitung für TrainerInnen:

Das Thema „Stress (-bewältigung)“ und die Auswirkungen auf die Gesundheit ist ein gesellschaftlich brisantes Thema, auch für unsere TeilnehmerInnen.

In dieser Übung mit einem Flattertext zum Thema „Was ist Stress?“, sollen die TeilnehmerInnen einerseits zum Diskutieren angeregt werden und andererseits ihre Lesekompetenz gestärkt werden.

Weiters können auch die unterschiedlichen Folgewirkungen von Stress detaillierter besprochen werden (z.B.: Durch welche Lebensmittel wird der Cholesterinspiegel erhöht? Und worauf wirkt sich dieser aus? ...)

Als anschließende Übung kann der Text „Der Garten als Kraftquelle“ genutzt werden, um auf eine von vielen Ausgleichstätigkeiten zu diskutieren.

Der Text „Der Garten als Kraftquelle“ steht auch als Lückentext zur Verfügung.

Ergänzend besteht die Möglichkeit, dass die TeilnehmerInnen selbst einen kurzen Text zum Thema „Entspannung“ verfassen und darüber in der Gruppe berichten. (Arbeitsblatt)

Die TeilnehmerInnen können weiters aus einer Wörterbox Wörter in die Kategorien „Entspannung“ und „Stress“ zuordnen. (Arbeitsblatt)

Der Text „Der Garten als Kraftquelle“ kann auch genutzt werden, um die Verben oder Nomen oder Adjektive herauszufiltern. Weiters dient die Übung zum Erkennen der Fälle. (Arbeitsblatt)

Die Übung „Zusammengesetzte Hauptwörter“ dient dazu die Wörter der unterschiedlichen Texte nochmals zu wiederholen und zu üben.