

Grobziel

- Die Teilnehmenden
- Können den Begriff „Stress“ beschreiben,
- kennen die Entstehung von Stress, typische Merkmale und die Auswirkungen auf den Körper, und
- kennen Möglichkeiten der Vorsorge und Nachsorge

Feinziel

Die Teilnehmenden können den Begriff „Stress“ beschreiben und kennen mögliche Ursprünge

Stress ist ein Bestandteil unseres Lebens

Wenn man im allgemeinen Sprachgebrauch das Wort „Stress“ benutzt, so verbindet man es häufig mit dem negativen Stress, der in bestimmten Situationen auf Körper und Geist einwirkt.

Stress im Allgemeinen gibt es überall in der Natur. Der Begriff ist selbst in der Werkstoffkunde bekannt und bedeutet so viel wie „Zug“ oder „Druck“ von äußeren Einflüssen auf einen Gegenstand. So ist es auch bei Menschen. Äußere Einflüsse, sogenannte „Stressoren“, wirken auf den menschlichen Körper ein und rufen psychische und physische Reaktionen hervor, um eine Leistungssteigerung zu bewirken.

Abbildungen



Methoden/Medien

Folie 6-1A

Infoblatt 6-1

