

Stressmanagement im Schulalltag

Stress verstehen – Schüler/innen stärken

Praxisseminar für Lehrende im Rahmen des Studientages
der BBSW Trier am 19. November 2025





Jennifer König

- Psychologische Beraterin, Ernährungsberaterin, Yogalehrerin
- Seit 2022 selbstständig mit Beratungspraxis & Yogastudio
- Zuvor über 20 Jahre Führungskraft in der Finanzbranche
- Dozentin für Marketing für die Frankfurt School of F & M



Meine Mission

Ich möchte Menschen darin unterstützen, ihren individuellen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit zu finden – mental & körperlich .
Und dabei allen in ihrer ganz eigenen Individualität begegnen und an den Ursachen statt den Symptomen zu arbeiten.



Ihre Erwartungen an dieses Seminar



Was möchten Sie heute erfahren?



Welche Herausforderungen erleben Sie?



Was würde diese Seminar für Sie erfolgreich machen?

Unser Weg durch das Seminar– Teil 1



Aktuelle Entwicklungen

Bedeutung der
Bundesschülerkonferenz.



Stress verstehen

Grundlagen & Anzeichen von
Jugendstress.



Auswirkungen auf Körper & Psyche

Physische & psychische Folgen
erkennen.



Stresssymptome erkennen

Symptome beobachten & frühzeitig intervenieren.



Langzeitfolgen

Burnout & Langzeitfolgen präventiv angehen.

Unser Weg durch das Seminar – Teil 2



Stressoren identifizieren

Belastungen wie Prüfungsdruck oder Zukunftsängste erkennen.



Digitaler Stress

Umgang mit digitalem Stress bei Schülern.



Lehrkräfte als Mentoren

Tools zur Stärkung der Eigenverantwortung nutzen.



Resilienz fördern

Strategien zur Stärkung von Resilienz und Selbstwirksamkeit.



Praxisübungen & Reflexion

Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch.

Aktuelle Entwicklungen: Die Bundesschülerkonferenz schlägt Alarm

Die Bundesschülerkonferenz (BSK) veröffentlicht kürzlich alarmierende Zahlen zur psychischen Verfassung von Schüler:innen

21%

Haben psychische
Probleme und fühlen
Sich "eher schlecht"

Jede/r 7.

Minderjährige/r
hat depressive
Symptome

32%

Leiden unter
Schlafproblemen



Forderungen der Bundesschülerkonferenz



Mehr Schulpsychologen

Ausbau psychologischer Betreuung an Schulen.



Medienkompetenz stärken

Verbesserter Umgang mit digitalen Medien.



Stressbewältigung im Unterricht

Integration von Stressbewältigung in Lehrpläne.



Bessere Schulstrukturen

Anpassung von Lernumfeldern und -methoden.

Stress 2025:

Aktuelle Lage bei Oberstufen- und Berufsschüler/innen



64% Schüler unter Druck

Prüfungs- und Zukunftsängste
beeinträchtigen Lernfähigkeit.



3x erhöhtes Belastungsrisiko

Leistungsdruck, Berufswahl und
Erwachsenwerden belasten psychisch.



41% Digitaler Stress

Ständige Erreichbarkeit, Social Media
sind Stressfaktoren.

Lehrkräfte als Mentoren: Stress erkennen und begleiten



Anzeichen erkennen

Auf Verhaltensänderungen, Leistungsabfälle oder Müdigkeit achten.



Offene Kommunikation

Vertrauensvolle Atmosphäre für Gespräche schaffen, Empathie zeigen.



Ressourcen bieten

Stressbewältigung integrieren, über Beratungsangebote informieren.



Strukturen vermitteln

Unsicherheiten durch klare Erwartungen und Eigenverantwortung reduzieren.

Was bedeutet "Stress" im Kontext Ihrer Oberstufen- und Berufsschüler/innen für Sie?

Praxis-Moment (5 Min):

Nennen Sie 3-5 altersspezifische Stressoren für Oberstufen- und Berufsschüler/innen.

Stress bei Jugendlichen: Das Überlebensprogramm



Alarm

Gehirn erkennt Bedrohung (z.B. Prüfungsdruck).



Hormone

Cortisol und Adrenalin versetzen Körper in "Kampf oder Flucht"-Modus.



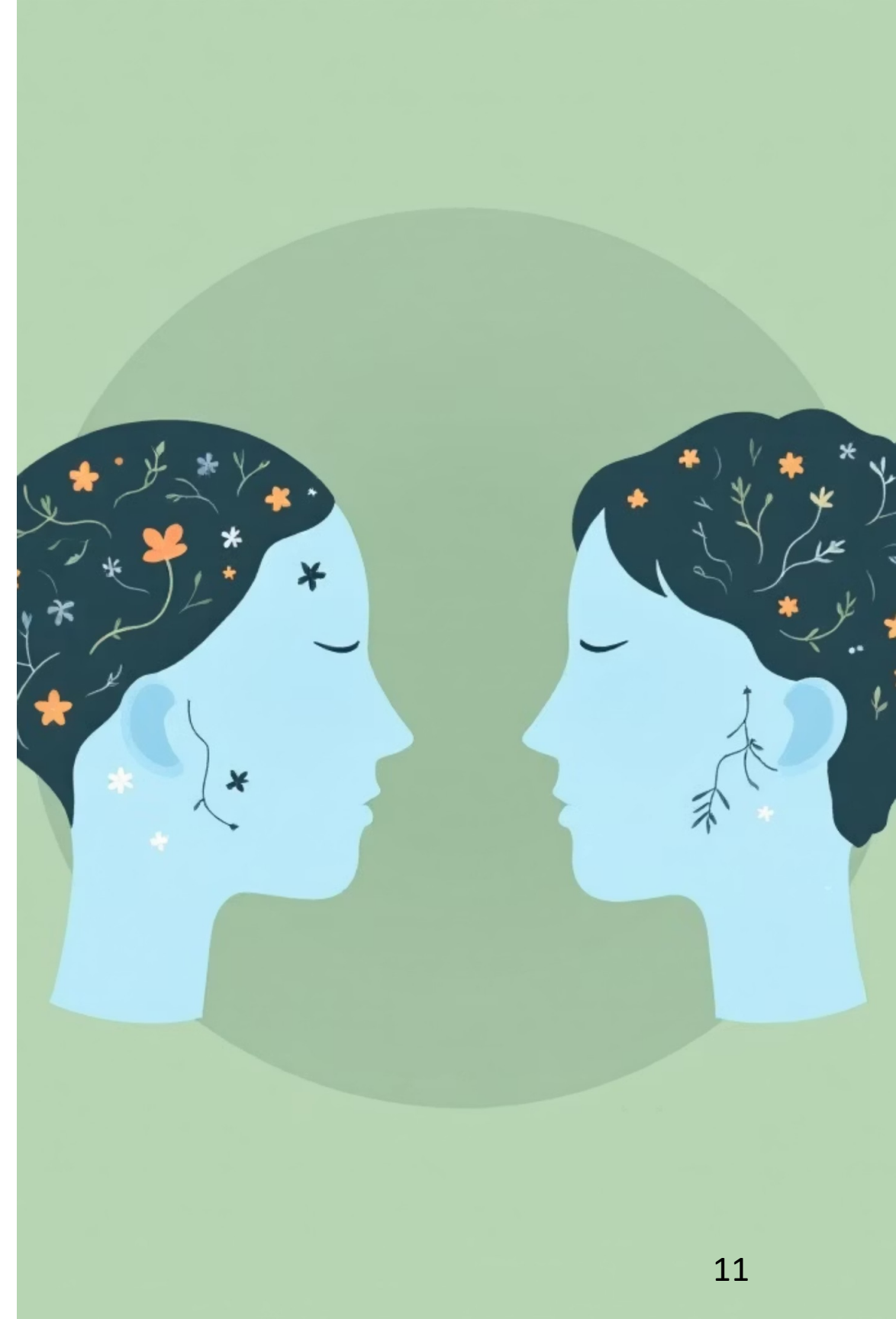
Reaktion

Herzschlag, Atmung und Muskeln erhöhen sich für Leistung.



Problem

Chronischer Stress beeinträchtigt Gesundheit und Lernfähigkeit.



Stress erkennen & unterstützen

1

Anzeichen erkennen

- Verhaltensänderungen
- Körperliche Symptome
- Leistungsabfall

2

Individuelle Unterstützung

- Dialog & Vertrauen
- Strategien (Zeitmanagement, Entspannung)
- Ressourcen aufzeigen
- Stärken anerkennen

Stresssymptome bei Schüler/innen erkennen

Achten Sie auf diese beobachtbaren Signale, um frühzeitig Unterstützung anzubieten.

1

Körperliche Signale

- Kopfschmerzen, Verspannungen
- Magen-Darm-Probleme
- Schlafstörungen, Müdigkeit
- Appetitveränderungen
- Schwaches Immunsystem

2

Emotionale Anzeichen

- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- Angst, Sorge
- Niedergeschlagenheit
- Gefühl der Überforderung
- Geringes Selbstwertgefühl

3

Verhaltensänderungen

- Sozialer Rückzug
- Häufige Fehlzeiten
- Aggressivität oder Passivität
- Perfektionismus oder Aufgeben
- Konzentrationsprobleme im Unterricht

Stress-Test: Zeit für Reflektion

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihr eigenes Stresslevel zu reflektieren.



Langzeitfolgen von chronischem Stress

Unbehandelter chronischer Stress beeinträchtigt Gesundheit, Entwicklung und Zukunft von Schülerinnen & Schülern.



Gesundheit

Prävention von körperlichen und psychischen Erkrankungen.



Lernfähigkeit

Sicherung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.



Zukunft

Unterstützung einer gesunden Entwicklung und Berufswahl.

Die drei Gesichter des Stresses in der Oberstufe und Berufsschule



Eustress – der "Gute" Herausforderer

Positiver Stress, der motiviert und anspornt.

Beispiel: Erfolgreiche Projektpräsentation.



Distress – der "Schlechte" Überforderer

Negativer Stress, der überfordert und schadet.

Beispiel: Extremer Prüfungsdruck.



Hypostress – die "Stille" Unterforderung

Zu wenig Stress durch mangelnde Herausforderungen.

Beispiel: Monotone Routineaufgaben.



Test: ■

Ihre persönlichen Stressoren

Jetzt ist es nochmals an der Zeit für Selbsterfahrung. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für diesen Test, um Ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und ein tieferes Verständnis für sich selbst zu entwickeln.

- Folgen Sie den Anweisungen auf dem Arbeitsblatt, das Sie gleich erhalten. Ihre Antworten bleiben vertraulich.

Burnout-Warnsignale erkennen



Leistungsabfall & Fehltage.
Sich verschlechternde Noten
und häufigere Abwesenheit.



Sozialer Rückzug.
Meidung von Freunden und
sozialen Aktivitäten.



Körperliche Beschwerden.
Häufige Kopf- oder Bauch-
schmerzen ohne Ursache.



Zukunftsängste.
Starke Sorgen um die eigene
Zukunft.



Schüler:innen im Burnout – Wenn die Lernenergie schwindet

Die 6 Phasen nach Freudenberger



Hoher Druck & Überlastung

Sich beweisen, hohe Erwartungen,
keine Pausen.



Bedürfnisse ignorieren

Schlafmangel, Hobbys
vernachlässigen.



Probleme verdrängen

Konflikte, Überforderung
verleugern.



Sozialer Rückzug

Isolation, Verhaltensänderungen.



Völlige Erschöpfung

Depression, Leistungsverlust.

Praktische Entspannungstechniken für den Schulalltag

Lehrkräfte vermitteln Schülern einfache Entspannungstechniken für mehr Gelassenheit.



Atemübungen

Ruhe und Fokus finden.



Achtsamkeit

Sich selbst wahrnehmen.



Muskelentspannung & Bewegung

Anspannung abbauen.



Visualisierungen & Körperarbeit

Kraftort finden & Nervensystem regulieren



Inspirationen unter www.koenigsweg.yoga/bbsw



Zeitmanagement & Priorisierung

Effektives Zeitmanagement reduziert Lernstress und sichert schulische Erfolge.



Eisenhower-Matrix

Aufgaben nach Dringlichkeit priorisieren.



Pomodoro-Technik

Produktivität durch Arbeitsintervalle steigern.



Klare To-Do-Listen

Aufgaben klar visualisieren.



Pufferzeiten

Flexibilität durch eingeplante Pufferzeiten.

Kommunikationstechniken für schwierige Gespräche



Aktives Zuhören

Volle Aufmerksamkeit, Verständnis zeigen.



Ich-Botschaften

Gefühle und Beobachtungen äußern.



Offene Fragen

Detaillierte Antworten fördern.



Lösungsorientierung

Gemeinsame Lösungsansätze finden.



Warnsignale für psychische Krisen erkennen

Frühes Erkennen von Warnsignalen psychischer Krisen bei Schüler/innen ist entscheidend.



Selbstverletzendes Verhalten
Zeichen emotionaler Schmerzen.



Suizidgedanken und -äußerungen
Todeswünsche stets ernst nehmen.



Deutlicher sozialer Rückzug
Extreme Isolation, Vermeidung.



Substanzmissbrauch
Flucht vor psychischer Belastung.



Plötzliche, extreme Stimmungsschwankungen
Rapid Wechsel sind alarmierend.



Unterstützungssysteme für Schüler:innen

Lehrkräfte können Schüler/innen Anlaufstellen für Orientierung und Hilfe aufzeigen.



Schulpsychologie
Lernschwierigkeiten,
persönliche Probleme.



Beratungsstellen
Hilfe bei familiären /
psychischen Belastungen.



Telefonseelsorge
Kostenfreie, anonyme
Krisenhilfe (24/7).



Online-Hilfen
Digitale Infos und Beratung.



Jugendberatung
Angebote für junge Menschen.

Resilienz stärken: Das Schutzschild gegen Stress

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die uns hilft, Krisen zu meistern.



Situation annehmen
Probleme als Chancen sehen.



Ressourcen nutzen
Freunde, Familie, Lehrkräfte.



Optimismus bewahren
Positiv in die Zukunft blicken.



Präventive Maßnahmen im Unterricht

Lehrkräfte fördern Wohlbefinden und Leistung durch ein stressfreies Lernumfeld und gezielte Unterrichtsgestaltung.



Klare Strukturen

Klare Regeln, Routinen, Erwartungen.



Positive Verstärkung

Anstrengung und Fortschritt würdigen.



Gruppenarbeit fördern

Soziale Kompetenzen durch Gruppenarbeit.



Fehlerkultur entwickeln

Offene Fehlerkultur etablieren.



Entspannungspausen

Pausen, Entspannung für Konzentration.



Bewegung & Achtsamkeit

Kleine Sequenzen – Große Wirkung

Digitaler Stress und Social Media

Die digitale Welt stellt die Generation Z vor Herausforderungen; bewusster Social Media-Umgang ist für ihr psychisches Wohlbefinden entscheidend.



Ständige Erreichbarkeit

Druck ständiger Online-Verfügbarkeit.



Vergleichsdruck

Idealbilder schüren Minderwertigkeitsgefühle.



FOMO

Angst, etwas zu verpassen.



Cybermobbing

Anonymität, schnelle Verbreitung, psychische Folgen.

Strategien für gesunden Umgang mit den digitalen Medien



Digitale Auszeiten

Regelmäßige Pausen und bildschirmfreie Zonen.



Bewusster Konsum

Selektiver Umgang mit Inhalten und Quellen.



Grenzen setzen

Klare Nutzungszeiten und bewusst offline gehen.



Offline-Aktivitäten

Hobbys, Sport und reale soziale Kontakte pflegen.

Prüfungsangst bewältigen

Lehrkräfte können Schüler:innen mit Strategien unterstützen, Prüfungsangst zu bewältigen.



Strukturierte Vorbereitung

Realistischer Lernplan schafft Sicherheit.



Entspannungstechniken

Atemübungen helfen, Nervosität abzubauen.



Positive Selbstgespräche / Affirmationen

Stärkt Selbstvertrauen gegen negative Gedanken.



Realistische Erwartungen

Prüfungen sind nur Momentaufnahmen.

Fallbeispiele: Stresssignale erkennen

1

Fallbeispiel 1: Anna, 16 Jahre
Immer ruhiger, meidet Freunde,
Noten sinken.

2

Fallbeispiel 2: Max, 17 Jahre
Unkonzentriert, stört Unterricht,
reagiert aggressiv auf Kritik.

3

Fallbeispiel 3: Lena, 18 Jahre
Panikattacken vor Prüfungen,
perfektionistisch geprägt.

Diskussion & Reflexion

Diskussionsfragen (optional für Kleingruppen):

1

Was sind die konkreten Warnsignale für Stress bei Anna, Max und Lena?

2

Würden Sie als Lehrkraft in jedem Fall reagieren und wenn ja, wie?

3

Welche Unterstützungsmöglichkeiten könnten Sie anbieten oder vermitteln?

Bewährte Lösungsansätze für Stressfälle

Mögliche Strategien für die Fallbeispiele mit den vorgestellten Methoden

Anna (16 Jahre): Rückzug und Leistungsabfall

Behutsamer Gesprächseinstieg mit aktivem Zuhören und "Ich-Botschaften", um Vertrauen aufzubauen. Vermittlung an die Schulpsychologie oder Beratungsstellen zur professionellen Unterstützung. Förderung der Teilnahme an Gruppenarbeiten und Schulprojekten, um soziale Kontakte zu stärken und das Gefühl der Zugehörigkeit wiederherzustellen.

Max (17 Jahre): Unkonzentriert, störend, aggressiv

Konsequentes, aber empathisches Setzen von Grenzen im Unterricht. Einzelgespräch zur Ursachenforschung des Verhaltens, eventuell unter Einbeziehung der Eltern. Anbieten von Entspannungstechniken zur Selbstregulation und Verweis auf schulische und externe Unterstützungssysteme für Konfliktmanagement oder zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit.

Lena (18 Jahre): Panikattacken, Perfektionismus

Besprechung mit Lena über Prüfungsangst und die Erwartungen an sich selbst. Vermittlung von effektiven Lern- und Zeitmanagementstrategien sowie Entspannungstechniken für Prüfungssituationen. Ermutigung zu realistischen Erwartungen und Aufzeigen von externen Hilfsangeboten wie psychologischer Beratung bei Panikattacken.

Selbstfürsorge für Lehrkräfte: Eine Notwendigkeit, kein Luxus

Priorisieren Sie Ihre mentale Gesundheit, um Schüler:innen optimal unterstützen und langfristig leistungsfähig zu bleiben.



Grenzen setzen

Arbeit-Privat-Grenzen wahren.



Regelmäßige Pausen

Bewusste Auszeiten, Energie tanken.



Supervision & Austausch

Professioneller Austausch, Entlastung finden.



Work-Life-Balance

Balance, Motivation sichern.

Nächste Schritte



Präventive Maßnahmen im Unterricht integrieren

Aktive Integration von präventiven Strategien in den Schulalltag.



Unterstützungsnetzwerke in der Schule aufbauen

Stärkung der internen und externen Hilfsangebote.



Regelmäßige Selbstreflexion und Fortbildung

Kontinuierliche persönliche und fachliche Weiterentwicklung.



Bei Bedarf professionelle Hilfe vermitteln

Schnelle und zielgerichtete Weiterleitung an Fachkräfte.

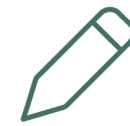
Reflexionsübung: Mein Handlungsplan

Planen Sie konkrete Schritte, um die Erkenntnisse des Seminars für sich selbst und in Ihrem Schulalltag umzusetzen.



Wichtigste Erkenntnisse

Welche drei Impulse nehme ich mit?



Änderungen im Unterricht

1-2 Praktiken, die ich integrieren möchte.



Unterstützung

Wer kann mich bei der Umsetzung in der Schule und außerhalb unterstützen?



Ziel für die nächsten 4 Wochen

Mein erstes konkretes Ziel.

Zusammenfassung

Psychische Gesundheit ist eng mit Lernerfolg und Wohlbefinden verbunden; Lehrkräfte können hier einen entscheidenden Unterschied machen.



Sensibilisierung & Verständnis

Belastungsanzeichen früh erkennen und Empathie zeigen.



Präventiv handeln

Präventive Maßnahmen integrieren und sicheres Lernumfeld schaffen.



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!



Herzlichen Dank für Ihr Engagement und Ihre aktive Teilnahme am Workshop.

Ihre Bereitschaft, Schüler/innen bei Stress zu unterstützen, macht einen wichtigen Unterschied!

Diese Präsentation finden Sie zum
Download unter dem QR-Code
oder über den Link:

www.koenigsweg.life/bbsw



Jennifer König

königsweg
Ganzheitliche Beratungspraxis

j.koenig@koenigsweg.life

Tel: 0179/219 39 53

www.koenigsweg.life

Nutze folgende Skala: 0 = trifft überhaupt nicht zu, 5 = teilweise/mittel, 10 = trifft voll und ganz zu

Bereich 1: Körperliche Anzeichen

[illegible]

Bereich 2: Gedanken und Gefühle

[illegible]

Bereich 3: Verhalten im Alltag

[illegible]

Auswertung zur Selbstreflexion (nicht als Diagnose gedacht):

- 0–50 Punkte: Du scheinst aktuell relativ gut mit deinen Anforderungen klarzukommen.
- 51–80 Punkte: Es bestehen klare Anzeichen von Stress. Achte auf Warnsignale und versuche, gezielt gegenzusteuern.
- 81–120 Punkte: Du bist stark belastet. Es wäre sinnvoll, konkrete Entlastungsstrategien zu entwickeln oder Unterstützung zu suchen.
- >120 Punkte: Bitte sprich mit einer Vertrauensperson, Ausbilder:in oder Fachkraft. Es ist absolut in Ordnung, Hilfe anzunehmen.

Reflexionsfragen (freiwillig, aber sehr hilfreich):

- Was sind meine größten Stressauslöser – beruflich wie privat?
- Was gibt mir Kraft oder hilft mir zu entspannen?
- Was könnte ich ab morgen verändern, um etwas Druck rauszunehmen?

Persönliche Stressverstärker

Mentales Stressmanagement

Ziel: Herausfinden, welche inneren Einstellungen den eigenen Stress verstärken

1. Fragebogen zu den persönlichen Stressverstärkern

Im Folgenden sehen Sie eine Liste stressverschärfender Gedanken. Bitte kreuzen Sie rechts an, wie vertraut Ihnen diese Gedanken jeweils auf einer Skala von 0 (stimme nicht zu) bis 3 (stimme voll zu) sind.

		Stimme nicht zu	Stimme etwas zu	Stimme ziemlich zu	Stimme voll zu
1	Ich mache am liebsten alles selbst.	0	1	2	3
2	Aufgeben ist für mich keine Option.	0	1	2	3
3	Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es geplant habe, ist das entsetzlich.	0	1	2	3
4	Ich muss in jedem Fall durchhalten.	0	1	2	3
5	Ich schaffe es, wenn ich mich wirklich anstrengende.	0	1	2	3
6	Wenn ich eine Aufgabe nicht schaffe oder einen Termin nicht einhalte, ist das inakzeptabel.	0	1	2	3
7	Ich muss dem Druck (Angst, Schmerzen, etc.) auf jeden Fall standhalten.	0	1	2	3
8	Ich muss immer für meine Arbeit verfügbar sein.	0	1	2	3
9	Man muss sich selbst gegenüber wirklich hart sein.	0	1	2	3
10	Dass ich alles unter Kontrolle habe, ist sehr wichtig.	0	1	2	3

11	Ich will andere nicht enttäuschen.	0	1	2	3
12	Nichts ist schlimmer als Fehler zu machen.	0	1	2	3
13	Man muss sich zu 100% auf mich verlassen können.	0	1	2	3
14	Wenn andere mir böse sind, ist das schrecklich.	0	1	2	3
15	Starke Menschen benötigen keine Unterstützung.	0	1	2	3
16	Ich möchte mit allen Leuten gut zurechtkommen.	0	1	2	3
17	Wenn andere mich kritisieren, ist das schlimm.	0	1	2	3
18	Ich darf mich nicht auf andere verlassen, sonst bin ich verlassen.	0	1	2	3
19	Es ist wichtig, dass ich bei allen beliebt bin.	0	1	2	3
20	Ich muss mir bei Entscheidungen 100% sicher sein.	0	1	2	3
21	Ich muss ständig darüber nachdenken, was alles passieren könnte.	0	1	2	3
22	Es geht nicht ohne mich.	0	1	2	3
23	Ich muss durchweg alles richtig machen.	0	1	2	3
24	Auf andere angewiesen zu sein, ist schrecklich.	0	1	2	3
25	Wenn ich nicht weiß, was auf mich zukommt, ist das ganz fürchterlich.	0	1	2	3

2. Auswertung der Ergebnisse

Zählen Sie nun bitte jeweils Ihre Punkte der folgenden Gedanken zusammen. Weiter unten können Sie dann sehen, welcher Stressverstärker bei Ihnen wie stark ausgeprägt ist.

Gedanken 2, 4, 5, 7, 9 = _____ → siehe Stressverstärker A

Gedanken 3, 10, 20, 21, 25 = _____ → siehe Stressverstärker B

Gedanken 1, 15, 18, 22, 24 = _____ → siehe Stressverstärker C

Gedanken 11, 14, 16, 17, 19 = _____ → siehe Stressverstärker D

Gedanken 6, 8, 12, 13, 23 = _____ → siehe Stressverstärker E

Nun können Sie hier entsprechend der zusammengezählten Punkte Ihr persönliches Stressverstärkerprofil eintragen, indem Sie in den fünf Zeilen die jeweilige, gerade von Ihnen errechnete, Punktzahl markieren.

A – Halte durch!

B – Behalte Kontrolle

C – Sei unabhängig!

D – Sei beliebt!

E – Sei perfekt!

