



# Mentale Gesundheit: Stress

## Moderationsplan

Klasse, dass ihr eine Digital Sparks Lernreise durch die Mentale Gesundheit macht! Sie fördert eigenständiges, kreatives und reflektiertes Lernen. Am Ende haben deine Schüler\*innen nicht nur ihr Wissen in einem Thema vertieft, sondern auch ein individuelles Projekt entwickelt. **Viel Spaß!**

### Infos für die Durchführung!

#### Wie läuft der Spark ab?

Digital Sparks sind Projektarbeit und immer in 3 Phasen unterteilt: Discover, Create & Share.

Während der Lernreise stehst du deinen Schüler\*innen beratend und unterstützend zur Seite, gibst Impulse und hilfst bei der Reflexion. Daher ist es hilfreich, dass du dich vorher mit dem Ablauf und Inhalt vertraut machst.

Für jede Etappe gibt es einen Moderationsplan mit Hinweisen und Materialinfos. Wenn du dir diesen vorab durchliest und dich dabei einmal durch die Etappe klickst, bist du perfekt vorbereitet.

#### Wie wird gelernt?

##### Selbstorganisiert

Der Zeitplan leitet deine Schüler\*innen durch verschiedene Etappen mit Inhalten und Aufgaben. Behalte das Zeitmanagement im Blick und unterstütze sie bei Bedarf.

##### Gemeinsam

Deine Schüler\*innen arbeiten die ganze Zeit in Teams. Nach jeder Etappe reflektiert ihr Erkenntnisse und Ergebnisse im Klassenverband.

#### Bevor es losgeht:

- ☐ Funktioniert das WLAN stabil?
- ☐ Sind alle Endgeräte einsatzbereit?
- ☐ Alle Funktionen angeschaut, insb. Registrierung, um schnell zu helfen zu können.



# Euer Digital Spark startet!

1

## Begrüßung & Intro

Gib einen Überblick über das Thema, den groben Ablauf der Lernreise und deine Rolle als Lernbegleitung.

2

## Teilen & Einladen

Über deine Toolbar via  Gruppen

- QR-Code scannen lassen oder Einladungslink versenden

*Hinweis an Schüler\*innen:  
#ID Nummer gut merken/notieren!*

3

## Teams bilden

- Schüler\*innen via Drag-and-Drop in Teams einteilen

*Lassen sich Gruppen bilden, die sich gegenseitig inspirieren? Gibt es eine flexible Sitzordnung für individuelle und Team-Arbeit?*

4

## Los geht's!

Deine Schüler\*innen beginnen, sich selbstständig durch die Inhalte zu arbeiten. Sie durchlaufen die Phasen Create, Discover und Share.

# Etappe 1

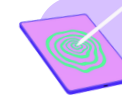
## Was ist Stress?

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Menschen haben ein unterschiedliches Stressempfinden.



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Willkommen im Spark	15 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Kennenlernen der Digital Sparks Plattform; Rollenverteilung im Team	Es gibt 4 Rollen – Je nach Teamgröße kann es passieren, dass Rollen nicht oder doppelt besetzt werden!.
Intro	5 Min.	Einzelarbeit	Intro zur Discover-Phase, Digital Sparks Expert*innen stellen sich vor	Kopfhörer für Videos nutzen.
Was ist Stress eigentlich genau?	15 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Reflektion und Diskussion "Was löst Stress aus?"; Definition von Stress und seiner Entstehung verstehen, unterschiedliche Stressoren kennenlernen	Kopfhörer für Videos nutzen
Wie wirkt sich Stress aus?	20 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Schüler*innen reflektieren Stress-Symptome bei sich selbst, Vielfältigkeit wird diskutieren, Symptome und Auswirkungen auf den Körper verstehen	Kopfhörer für Videos nutzen
Gefühle und Stress	5 Min.	Einzelarbeit	Funktionen von Gefühlen und Formen von Stress kennenlernen; Eustress, akuten, desintegrativer akuter, chronischer	Kopfhörer für Videos nutzen
Stressoren	15 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Auslöser von Stress werden aufgezeigt, Innere und äußere Stressoren zugeordnet und hilfreiche Strategien vorgestellt	Bei der Aufgabe "Innere und äußere Stressoren" ggF. beraten
Reflexion Etappe 1	15 Min	Klassenverband	Reflexion der 1. Etappe, Impulsfragen zur Diskussion in der Lernreise	ggF. groß zeigen, Fragen diskutieren, optimal Bewegungsübung

# Etappe 2

## Gefühle, Gedanken & Stress

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Gedanken haben Einfluss auf unsere Gefühle.



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
<b>Stress und Verletzlichkeit</b>	20 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Vulnerabilitäts-Stress-Modell, Stresseimer kennen lernen und auf sich selbst beziehen und reflektieren, Entspannungsübungen ausprobieren	5-Schritt-Übung zur Entspannung kann in Einzel-, Gruppenarbeit oder im Klassenverband durchgeführt werden
<b>Gefühle, Gedanken, Stress</b>	10 Min.	Einzelarbeit	Gegenseitige Beeinflussung von Gefühlen und Gedanken am Beispiel "Paula & Theo", Macht der Einstellung zur Situation verstehen, Tipps für gute Gedanken	Kopfhörer für Video nutzen
<b>Glaubenssätze</b>	15 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Kennenlernen von Glaubenssätze, Fokus auf die Kraft stärkender Glaubenssätze und Aufschreiben eigener Sätze für Freund*in	Thema kann sehr persönlich sein, hier auf achtsamer Umgang achten. Liste kann als "Spicker" ausgedruckt werden
<b>Negative Gedanken stoppen</b>	15 Min.	Einzelarbeit	Denkmuster erkennen und Strategien, um negative Gedanken zu stoppen erkunden; Mutsätze, Positiv-Tagebuch, Gedanken verändern, Stärken erkennen, Erfolge feiern, Gedankenschleifen durchbrechen	Schüler*innen gehen dazu auf <a href="http://www.ich-bin-alles.de">www.ich-bin-alles.de</a>
<b>Worauf freust du dich?</b>	10 Min.	Einzelarbeit	Methode der "Vorfreudeliste", kann auch digital erstellt werden	Austausch mit Klasse oder Lehrkraft kann helfen, auf Ideen zu kommen
<b>Reflexion Etappe 2</b>	20 Min.	Klassenverband	Reflexion der 2. Etappe, Impulsfragen zur Diskussion in der Lernreise.	ggF. Impulsfragen anbeamern, optimal 5-4-3-2-1-Methode

# Etappe 3

## Selbstwert & Stress

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Social Media beeinflusst unser Selbstbild.



**Material:** Endgeräte, Handy, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
<b>Social Media und Stress</b>	10 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Erklärung des Konzepts "FOMO" – Fear of missing out, Gedankenexperiment und Team-Diskussion zu "2 Tage kein Handy haben"	
<b>Erreichbarkeitsstress</b>	10 Min.	Gruppenarbeit	Erläuterung von Erreichbarkeitsstress und Tipps zum Umgang	Kopfhörer für Videos nutzen
<b>Connection Overload</b>	20 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Definition des Connection Overload und Strategien von Social-Media-Plattformen / Algorithmen durchschauen, persönliche Reflexion über Verhalten auf TikTok und Co mit Social-Media-Check	Schüler*innen hier ihr eigenes Smartphone nutzen lassen um ihre Feeds zu analysieren
<b>Social Media und Selbstwert</b>	25 Min.	Einzelarbeit & Klassenverband	Zusammenhang von Vergleichen und Selbstbild, Methode "Warme Dusche" für positives Feedback im Klassenverband machen, alternativ in den Teams	Kopfhörer für Videos nutzen, Übung im Klassenverband stehend; sagt euch etwas Nettes/ Wertschätzendes
<b>Reflexion Etappe 3</b>	25 Min.	Klassenverband	Reflexion der 3. Etappe, Impulsfragen zur Diskussion in der Lernreise, optional Kooperations-Übung "Zwiebel"	Impulsfragen können zur Unterstützung an der Tafel gezeigt werden, Sitzen im Stuhlkreis empfohlen

# Etappe 4

## Diskriminierung & Stress

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Diskriminierung ist ein erheblicher Stressor.



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
<b>Worte können verletzen</b>	10 Min.	Einzelarbeit	Definition und Einordnung von Mikroaggression, Vergleich zu Mückenstichen, Zusammenhang von Stress und Diskriminierung	Kopfhörer für Video nutzen, Thema Diskriminierung sollte sensibel und feinfühlig behandelt werden
<b>Was ist Diversität?</b>	40 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Definition von Diversität, Kennenlernen des Diversitätsrads, Individuelle Merkmale mithilfe des Diversitätsrads feststellen; Reflexion: Welche Merkmale können Anlass zur Diskriminierung sein?, Auswirkung von Vorurteilen, Definition Strukturelle Diskriminierung, im Team über Diversitätsräder sprechen	ggF. zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgreifen um Rhamen zu setzen und einzelne SuS aufzufangen
<b>Das Experiment</b>	25 Min.	Einzelarbeit & Klassenverband	Begriff "Intersektionalität" verstehen, Entdecken von Gemeinsamkeiten untereinander im Klassenverband	Übung dient der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Klassenverbands, ihr braucht mehrere kleine Zettel und Stifte!
<b>Reflexion Etappe 4</b>	15 Min.	Einzelarbeit & Klassenverband	Reflexion der 4. Etappe, Einzelübung zum persönlichen Ressourcenkoffer	Impulsfragen können zur Unterstützung an der Tafel gezeigt werden

# Extra-Etappe

## Schule & Stress

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Es gibt viele Methoden gegen (Schul)-Stress



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Leistungsdruck	5 Min	Einzelarbeit	Entstehung und Ursachen von Leistungsdruck kennen lernen	Kopfhörer für Video nutzen
Bye Bye Schulstress	20 Min	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Erklärung von Schulstress und Tipps dagegen	Es können noch weitere hilfreiche Tipps gesammelt und geteilt werden.
Blackout – was jetzt?	5 Min	Einzelarbeit	Entstehung eines Blackouts und Tipps zum Umgang damit	Kopfhörer für Videos nutzen
Zeitplanung	15 Min	Gruppenauftrag	Methoden zum besseren Zeitmanagement kennenlernen, Schüler*innen werden Expert*innen zu jeweils einer Methode und stellen sich diese vor; Pareto-Prinzip, Eat the from, Pomodoro-Technik, Zeitfresser verjagen, Alpen-Methode	ggF. SuS ermutigen, die Methoden über einen längeren Zeitraum zu testen und ihre Erfahrungen auch später zu teilen
Atmen gegen Stress	20 Min	Einzelarbeit & Klassenverband	Wirkung von Achtsamkeit, Beispiel Holistic Life Foundation, gemeinsame Achtsamkeitsübung	Video im Klassenverband zeigen, Übung am besten im Stuhlkreis
Reflexion	25 Min	Einzelarbeit & Klassenverband	Reflexion der Extra-Etappe, ggF. TED Talk gemeinsam schauen und darüber diskutieren, Atmen Übung	Video im Klassenverband zeigen, Atemübung am besten mit Kopfhörern

# Extra-Etappe

## Identität & Stress

### Discover

**Ziel:** Einarbeiten ins Thema, Perspektiven kennen lernen



**AHA-Moment:** Selbstmitgefühl und Gewaltfreie Kommunikation lindern Stress.



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Identität	15 Min	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Rollentheorie kennenlernen, Auseinandersetzung mit Erwartungen und Rollenkonflikten	Kopfhörer für Video nutzen
Stress mit der Family	40 Min	Gruppenarbeit & Klassenverband	Rollenspiel zu einem Konflikt, Methode der Gewaltfreien Kommunikation	Rollenspiele sollen im Klassenverband vorgetragen werden
Selbstmitgefühl	10 Min	Einzelarbeit	Erklärung von Selbstmitgefühl und Tipps für mehr Selbstmitgefühl; mitfühlende Freundin/ mitfühlender Freund, Spüren und Erlauben, Mitfühlende Berührung, Selbstmitgefühl-Pause	
Ambiguitätstoleranz	15 Min	Gruppenarbeit	Definition von Ambiguitätstoleranz, im Team werden Beispiele von widersprüchlichen oder unsicheren Situationen gesammelt und diskutiert	Kopfhörer für Video nutzen
Reflexion	10 Min	Klassenverband	Achtsamkeitsübung im Klassenverband; als ganze Gruppe gemeinsam laut und mit geschlossenen Augen bis 20 zählen	Haltet euren Highscore an der Tafel fest, vllt knackt ihr ihn in der Zukunft?



# Etappe 5

## Ideenfindung

### Create

**Ziel:** Thema finden,  
Rerche, Projekt erstellen



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug; ggf. Tools für die Projektumsetzung

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Willkommen in der Create-Phase	15 Min.	Einzelarbeit	Kennenlernen mögl. Vertiefungsthemen durch Lesen von Infotexten (Vertiefungsthemen geben den Schüler*innen die Möglichkeit, sich in der Create Phase intensiv mit einem Aspekt der Demokratie zu beschäftigen.).	Es kann auch ein eigenes Thema gewählt werden.
Was wollen wir machen?	25 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Entscheidung für das Vertiefungsthema, Entwicklung einer Fragestellung & Format.	Zeit & Raum für Diskussionen (entscheidender Schritt für weiteren Projektverlauf!); Umsetzbarkeit beachten!
Recherche	30 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Recherche zum Vertiefungsthema – Digital oder analog.	Digital Sparks Bibliothek kann hier als Unterstützung dienen.
Projektplan erstellen	10 Min.	Gruppenarbeit	Erstellung einer Projektskizze & Verteilung von Aufgaben während der Projektumsetzung.	Auf gleichmäßige und angemessene Aufgabenverteilung achten.
Reflexion Etappe 5	10 Min.	Klassenverband	Reflexion der 5. Etappe → Kennenlernen der Projektideen.	Alle Gruppen sollten ihre Projektskizze kurz vorstellen können. Umsetzbarkeits-Check durch Lehrkraft sinnvoll.

# Etappe 6

## Projektstart

Create

**Ziel:** Thema finden,  
Rerche, Projekt erstellen



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug; ggf. DIN-A3 Papier, Tools für die Projektumsetzung

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
An die Arbeit!	10 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Möglichkeit, sich als Team zu organisieren und das weitere Vorgehen zu besprechen.	Unterstützung bei der Zeitplanung von Seiten der Lehrkraft ggf. hilfreich.
Eigenständiges Arbeiten	65 Min.	Einzelarbeit & Gruppenarbeit	Zeit, um eigenständig am Projekt zu arbeiten.	Teams durch vorhandene Ressourcen unterstützen (Räume, Technik, Material).
Reflexion Etappe 6	15 Min.	Klassenverband	Reflexion der 6. Etappe → Abfrage des Projektfortschritts.	Abfrage, wie weit die Gruppen sind und ob es Unterstützungsbedarf gibt beim Priorisieren oder Weiterarbeiten.

# Etappe 7

## Projektabschluss

Create

**Ziel:** Thema finden,  
Rerche, Projekt erstellen



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, Schreibzeug; ggf. Tools für die Projektumsetzung

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Arbeiten am Projekt	15 Min.	Gruppenarbeit	Check-in in den Teams & Zeit, um am Projekt zu arbeiten	Schüler*innen nutzen <a href="http://www.checkin-generator.de">www.checkin-generator.de</a>
Projekt abschließen	60 Min.	Gruppenarbeit	Zeit, für den letzte Schliff um das Projekt abzuschließen	Teams durch vorhandene Ressourcen unterstützen (Räume, Technik, Material)
Reflexion Etappe 7	15 Min.	Klassenverband	Reflexion der 7. Etappe → Fokus auf Herausforderungen während der Projektarbeit, Check-out Methode zur Stimmung	Impulsfragen und Stimmungstiere können zur Unterstützung an der Tafel werden

# Etappe 8

## Ergebnisse teilen

Share

**Ziel:** Projekte pitchen,  
Anschauen & Feedback



**Material:** Endgeräte, Kopfhörer, ggf. Beamer für die Präsentation

Station	Zeit	Sozialform	Themen	Hinweise
Projekte pitchen	20 Min.	Klassenverband	Alle Teams bereiten einen kurzen Pitch (1 Min.) vor, um ihre Projekte vorzustellen. Pitches werden vor der Klasse vorgestellt, es gibt Raum für Diskussion nach jedem Pitch.	Ziel: Alle kennen die Projekte, um SuS die spätere Auswahl zu erleichtern. Die Station kann auch ohne App im Klassenverband gestartet werden.
Projekte hochladen	20 Min.	Gruppenarbeit	Projekte werden von einer Person pro Gruppe in den Showroom hochgeladen.	Dateien sollten nicht größer als 25 MB sein, nutzt ggf. die Links auf der Plattform zum Verkleinern.
Showtime	30 Min.	Einzelarbeit	Schüler*innen haben Zeit, sich Projekte im Showroom in Ruhe anzuschauen.	Darauf achten, dass sich SuS lieber mit einem Projekt intensiv beschäftigen als mit vielen oberflächlich.
Abschluss	10 Min.	Einzelarbeit	Lernreise reflektieren, Video schauen & Feedbackumfrage ausfüllen.	Schaut euch gemeinsam das Abschiedsvideo an, feiert euch selbst!



Geschafft, ihr seid am Ziel und gemeinsam gewachsen! Auf eurer Lernreise habt ihr eigene Ideen diskutiert, wart zusammen kreativ & seid nebenbei Expert\*innen der Mentalen Gesundheit geworden!