Stressplan

Eigene Sätze und Werkzeuge für vorher, mittendrin und danach

Karten zum Stressimpfungstraining – für Prüfung, Referat und schwieriges Gespräch

So setzt du das Material ein

Die Karten kommen in Phase 2 und 3 des Trainings zum Einsatz. Die Teilnehmenden lesen die Beispiele, füllen für jeden Abschnitt ihres Stressmoments eine eigene Karte aus und üben damit auf der Dosisleiter, bis sie die Karte für den kritischen Moment mit in den Ernstfall nehmen.

Inhalt

So nutzt du die Karten ..... Seite 2
Beispielkarten ..... Seite 3
Meine Karten ..... Seite 4

So nutzt du die Karten

Im Stress fällt nur ein, was vorher geübt wurde und greifbar ist. Die Karten halten Sätze und Werkzeuge für vier Abschnitte des Stressmoments fest.

1

Beispiele lesen

Lege die Karten von Seite 3 aus. Jede zeigt einen Abschnitt, einen Beispielsatz und ein Werkzeug.

2

Eigene Karten füllen

Jede Person schreibt auf die Karten von Seite 4 ihren eigenen Satz und ihr Werkzeug – in eigenen Worten, so, dass sie ihn im Ernstfall glauben würde.

3

Mit den Karten üben

Auf jeder Stufe der Dosisleiter liegt die passende Karte bereit. Die Karte für den kritischen Moment wandert am Ende in die Tasche.

Dosisregel

Vor jeder Stufe die Anspannung von 0 bis 10 schätzen. Unter 4: Dosis erhöhen. 4 bis 6: Üben. Ab 7: Eine Stufe zurück. Steigt es mitten in der Stufe auf 7: Signal, eine Atemrunde, Abschnitt beenden, dann zurück.

Beispielkarten

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Abschnitt 1

VORHER

„Was genau ist meine Aufgabe? Ich fange mit dem ersten Punkt an.“
Werkzeug: Stichwortkarte prüfen.

Karte 2 · Abschnitt 2

BEGINN

„Die Aufregung ist da. Sie gehört dazu.“
Werkzeug: Füße spüren, Blick auf eine freundliche Person.

Karte 3 · Abschnitt 3

KRITISCH

„Ausatmen. Nächster Satz.“
Werkzeug: Vier ein, sechs aus, drei Runden.

Karte 4 · Abschnitt 4

DANACH

„Was hat funktioniert? Das merke ich mir.“
Werkzeug: Einen Satz notieren, bevor ich bewerte.

Meine Karten

Kopiervorlage zum Mitgeben. An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 5 · Mein Vorher

Was sage ich mir, was tue ich, bevor es losgeht?

Mein Satz

Mein Werkzeug

Karte 6 · Mein Beginn

Was hilft mir in den ersten Minuten?

Mein Satz

Mein Werkzeug

Karte 7 · Mein kritischer Moment

Was tue ich, wenn es eng wird?

Mein Satz

Mein Werkzeug

Karte 8 · Mein Danach

Was halte ich fest, bevor ich bewerte?

Mein Satz

Mein Werkzeug