

## Kapitel 4: Kompetenzfeld Work Life Balance und Bewegung

Unterrichtsmaterial und Arbeitsblätter für den  
Basisbildungsunterricht mit dem Schwerpunkt Gesundheit  
erstellt von den Kärntner Volkshochschulen

## Inhalt

4.1	Zielgruppe .....	3
4.2	Thema .....	3
4.3	Notwendige Voraussetzungen/ Kenntnisse .....	3
4.4	Möglichkeiten der Umsetzung.....	4
	Sequenz 1: Einstieg in das Thema „Stress“ .....	4
	Sequenz 2: Einstieg in das Thema „Entspannung“.....	9
	Sequenz 3: Einstieg in das Thema „Gesunder Schlaf“ .....	22
	Sequenz 4: Einstieg in das Thema „Bewegung“ .....	33
	Literatur .....	44

## 4.1 Zielgruppe

Lernende aus Basisbildungskursen, die sich auf Deutsch gut verständigen können und am Thema Gesundheit interessiert sind.

Höchstens 6 bis 10 Lernende in der Gruppe.

## 4.2 Thema

Die gewählten Beispiele beschäftigen sich mit den Themen Stress, Entspannung und Bewegung und bieten Möglichkeiten zur persönlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit.

## 4.3 Notwendige Voraussetzungen/ Kenntnisse

Die Lernenden müssen in der Lage sein, einfache Texte sinnerfassend zu lesen.

Das Thema Gesundheit ist ein sehr persönliches, besonders, wenn es um die Work Life Balance geht. Ein passendes Setting und der Blick auf die Ressourcen schaffen den notwendigen Raum, um die Selbstwirksamkeit in diesem Bereich sichtbar zu machen. Ein veränderter Blick auf die eigene Gesundheit, die eigenen Ressourcen und Bedarfe wird möglich.

## 4.4 Möglichkeiten der Umsetzung

### Sequenz 1: Einstieg in das Thema „Stress“

**Ziele:**

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Formulierung des individuellen Standpunktes und von eigenen Erfahrungen.
- Inhaltswissen zum Thema erweitern.
- Wortschatzarbeit.

**Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussionsrunde, Input durch die Trainer\_innen, schriftliche Einzel- und Gruppenarbeiten;

**Dauer:** ca. 45 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Textmarker, Buntstifte, Schreibmaterial;

### **Szenario 1.1: Was bedeutet Stress für mich?**

Zu Beginn erfolgt ein Brainstorming zum Thema Stress:

Die Lernenden beschäftigen sich mit dem Thema. Sie sammeln Begriffe und Assoziationen dazu. Die Ergebnisse werden am Flipchart festgehalten und dienen als Diskussionsgrundlage für die weitere Arbeit.

Folgende Fragen können zur Aktivierung dienen:

- Was verbinde ich allgemein mit dem Thema Stress?
- Wann war ich schon einmal in einer Stresssituation?
- Wie bin ich mit dieser Stresssituation umgegangen?

### **Szenario 1.2: Definition von Stress**

Die Trainer\_innen geben einen kurzen Input zum Thema Stress (Handout 1) und erläutern die Bedeutung nach der Definition im Duden. Sie erklären die Auswirkungen von positivem und negativem Stress auf den Körper und vermitteln so Inhaltswissen zum Thema.

Die Lernenden haben die Möglichkeit Fragen dazu zu stellen und ihre eigenen Erfahrungen aus Stresssituationen mit der Gruppe zu teilen.

### **Szenario 1.3: Was ist Stress?**

Die Trainer\_innen geben das Arbeitsblatt „Was ist Stress?“ (Handout 2) aus. Im Text sind zehn Fehler versteckt. Die Lernenden suchen die Fehler und listen diese auf. Sie verbessern die falsch geschriebenen Wörter.

## Handout 1

### Stress

Der deutsche Duden definiert Stress als erhöhte Beanspruchung psychischer oder physischer Art. Stress bedeutet Druck oder Anspannung und entsteht durch äußere Reize. Auf diesen Druck reagieren wir mit unserem Körper oder unserer Seele. Er hilft uns besondere Situationen (Ausnahmesituationen) zu meistern.

#### **Positiver Stress:**

Positiver Stress hilft uns dabei, aufmerksam und leistungsfähig zu sein.<sup>1</sup>

Beispiel: Stellt euch vor, ihr sollt nächste Woche ein Gedicht vor der Gruppe aufsagen. Ihr habt Zeit zu üben und freut euch darauf. Glückshormone werden ausgeschüttet.

#### **Negativer Stress:**

Negativer Stress entsteht, wenn uns alles zu viel wird.<sup>2</sup>

Beispiel: Wenn uns das Gedicht nicht mehr einfällt oder wir Angst haben vor großen Gruppen zu sprechen.

Dann werden unser Körper und unsere Seele krank (Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Müdigkeit). Auch wenn wir uns bedroht fühlen, haben wir Stress. Dann ist Stress sehr wichtig, damit wir richtig reagieren.<sup>3</sup>

Beispiel: Wenn wir von einem Menschen oder einem Tier bedroht werden. Der Körper stellt sich auf Kampf oder Flucht ein. Eine andere Möglichkeit ist, dass er erstarrt.

Wir dürfen nicht vergessen, uns immer wieder Ruhe zu gönnen.

1 vgl. Krauthan 2004: 87f

2 vgl. a.a.O. 89

3 vgl. a.a.O. 87

## Handout 2

### Was ist Stress?

In diesem Text sind Wörter falsch geschrieben. Finden Sie 10 Fehler.

Jeder von uns kent Stress.

Stress ist für unsären Körper manchmal überlebensnotwendig.

Etwa, wenn wir von einem wielden Tier bedroht werden.

Dann stellt sich unser Körper auf Kampf, Flucht oder Stare ein.

Zu viel Sträss macht unseren Körper krank.

Stress verursacht Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Magenschmerzen.

Wir alle möchten Familie, Berüf und Freizeit im Alltag gut vereinen.

Es ist dabei sehr wichtik, dass wir nicht auf uns selbst vergessen.

Wir müssen uns Ruhe gönnen und auf uns gut aufpassen.

Das Gegenteil von Stress ist Entspannung.

Jeder Mensch praucht etwas anderes, um sich zu entspannen

Vielleicht eine Tasse Tee, Sport oder eine Massage?

Was tut Ihnen guht?

## Lösungsblatt Handout 2

### Was ist Stress?

Jeder von uns **kennt** Stress.

Stress ist für **unseren** Körper manchmal überlebensnotwendig.

Etwa, wenn wir von einem **wilden** Tier bedroht werden.

Dann stellt sich unser Körper auf Kampf, Flucht oder **Starre** ein.

Zu viel **Stress** macht unseren Körper krank.

Stress verursacht Kopfschmerzen, Bluthochdruck oder Magenschmerzen.

Wir alle möchten Familie, **Beruf** und Freizeit im Alltag gut vereinen.

Es ist dabei sehr **wichtig**, dass wir nicht auf uns selbst vergessen.

Wir müssen uns Ruhe gönnen und auf uns gut aufpassen.

Das Gegenteil von Stress ist **Entspannung**.

Jeder Mensch **braucht** etwas anderes, um sich zu entspannen

Vielleicht eine Tasse Tee, Sport oder eine Massage?

Was tut Ihnen **gut**?

## Sequenz 2: Einstieg in das Thema „Entspannung“

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Formulierung des individuellen Standpunktes und von eigenen Erfahrungen.
- Inhaltswissen zum Thema erweitern.
- Wortschatzarbeit.

**Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussionsrunde, Input durch die Trainer\_innen, schriftliche Einzel- und Gruppenarbeiten;

**Dauer:** ca. 120 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Textmarker, Buntstifte, Schreibmaterial;

### Szenario 2.1: Was entspannt mich?

Zu Beginn erfolgt ein Brainstorming zum Thema Entspannung.

Folgende Fragen können zur Aktivierung dienen:

- Was entspannt mich?
- An welchen Orten kann ich mich entspannen?
- Welche Übungen zur Entspannung kenne ich?

Die Ergebnisse werden am Flipchart festgehalten und dienen als Diskussionsgrundlage für die weitere Arbeit.

### Szenario 2.2: Input zum Thema Entspannung?

Die Trainer\_innen geben einen kurzen Input zum Thema Entspannung (Handout 3). Sie erläutern die Auswirkungen auf Körper und Geist und vermitteln so Inhaltswissen zum Thema.

Die Lernenden haben die Möglichkeit Fragen dazu zu stellen und ihre eigenen Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

### Szenario 2.3: Anregungen zur Entspannung

Die Trainer\_innen geben das Handout 4 aus. Die Lernenden erhalten so Anregungen, wie sie zu Entspannung finden können. Diese Ideen dienen als Diskussionsgrundlage für eigene Entspannungsmöglichkeiten.

### Szenario 2.4: Übungen zur Entspannung

Die Trainer\_innen probieren gemeinsam mit den Lernenden die Übungen zur Entspannung (Handout 5 und Handout 6) aus.

Weitere Möglichkeiten zur Anregung für zu Hause sind:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung (Handout 6)
- Meditation
- Yoga
- Hypnose
- Entspannung in Bewegung z.B.: Qi Gong

### Szenario 2.5: Festigung der Rechtschreibung und Leseübung

Zur Festigung der Rechtschreibung und als Leseübung bearbeiten die Lernenden die Handouts 7 und 8. Nomen, Verben und Adjektive werden im Text in Handout 7 gesucht und in die Tabelle (Handout 8) eingetragen.

### Szenario 2.6: Ressourcenbild

Die Lernenden kennen nun ihre eigenen Strategien zur Entspannung und halten diese auf einem Ressourcenbild (Beispiel siehe Handout 9) fest. Sie schreiben, malen, zeichnen, kleben ihre persönlichen Ressourcen auf, um sich diese in Stresssituationen rasch wieder in Erinnerung zu rufen.

Mit Ressourcen sind Möglichkeiten gemeint, die jemandem zur Verfügung stehen, um Stress oder negative Situationen zu bewältigen. Man unterscheidet dabei zwischen inneren und äußeren Ressourcen. Innere Ressourcen sind z.B.: gute Gesundheit, Belastbarkeit, schnelle Erholungsfähigkeit, Offenheit, Toleranz, Problemlösungsfähigkeit, Selbstwertgefühl;

Äußere Ressourcen sind z.B.: ein stabiles soziales Netzwerk, Familie, Partner\_in, Nachbarn, Freund\_in, Kolleg\_in, materielle Sicherheit, eine förderliche Umgebung (Wohnung, guter Arbeitsplatz), Freizeitangebote, Entspannungsmöglichkeiten;

## Handout 3

### Input zum Thema „Entspannung“

Entspannung hilft uns, körperliche und seelische Spannungen und Stress abzubauen. <sup>4</sup>

Körperlich heißt, dass

- sich die Muskeln entspannen,
- die Reflexe langsamer werden,
- der Herzschlag ruhiger wird,
- der Blutdruck sinkt und
- wir langsamer atmen. <sup>5</sup>

Seelisch heißt, dass wir

- gelassener und zufriedener werden,
- uns wohlfühlen,
- uns besser konzentrieren und
- wieder klar denken können. <sup>6</sup>

Jeder Mensch braucht etwas anderes, um sich zu entspannen.

<sup>4</sup> vgl. D'Amelio 2009: 4

<sup>5</sup> vgl. a.a.O. 2f zit. n. Stetter 1998, Sammer 1999

<sup>6</sup> vgl. a.a.O. 3 zit. N. Stetter 1998, Sammer 1999

## Handout 4

### Anregungen zur Entspannung



Eine Kerze anzünden.  
 In ein Restaurant gehen.  
 Dem Zwitschern der Vögel zuhören.  
 Malen.  
 Die Ruhe im Garten genießen.  
 Yoga, Tai Chi, Qi Gong,  
 Entspannungstechniken;  
 Eine Tasse Tee/ Kaffee genießen.  
 Massage.  
 Im Garten arbeiten.  
 Einen Ausflug machen.  
 Shoppen/ einkaufen.  
 Putzen und zusammenräumen.  
 Spazieren gehen.

Bildquelle: Pixabay CCO



Bildquelle: Pixabay CCO

Den Sonnenuntergang genießen.  
Einen Film anschauen.  
Musik hören.  
Bewegung machen.  
Schokolade essen.  
Ein Schaumbad nehmen.  
Ein Buch lesen.  
Mit Freunden zusammen sein.  
Mit der Familie Zeit verbringen.  
Gute Gespräche.  
Körper und Geist pflegen.  
Ein gutes Essen.  
Lachen.

## Handout 5

Führen Sie diese Übung nach Möglichkeit jeden Tag durch.

## Muskelentspannung: Schritt für Schritt erholen

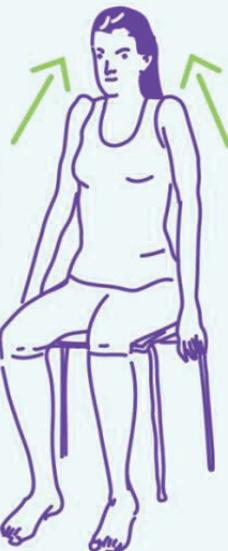
Grundposition: Gerader Sitz, die Hände liegen locker auf dem Oberschenkel.



Beide Hände zu Fäusten ballen; nach fünf bis sieben Sekunden locker lassen.



Die Schultern kurz bis zu den Ohren ziehen; dann wieder entspannen.



Die Zehen zeigen nach oben; Unter- und Oberschenkel anspannen.



Quelle: Human capital care 2012; o.S.

## Handout 6

### Progressive Muskelentspannung

Bei dieser Entspannungsübung geht es darum die Muskeln abwechselnd zu entspannen und anzuspannen. Wenn Sie etwas als gefährlich einschätzen und so in eine Stresssituation geraten, spannen Sie ganz automatisch ihre Muskeln an. Bei dieser Übung geht es darum diesen Effekt umzudrehen. Durch bewusste Entspannung kann das entstandene Stressgefühl abgebaut und in ein Gefühl der Entspannung umgewandelt werden.<sup>7</sup>

### Anleitung für die Übung:

1. Zuerst dämmen wir das Licht.
2. Legen Sie sich hin oder setzen Sie sich so hin, dass es für Sie bequem ist.
3. Nun atmen Sie tief ein und aus, so dass Ihr Körper angenehm locker und schwer wird.
4. Jetzt spannen Sie jeden Muskel für ca. 5 Sekunden an.
5. Nun lösen Sie die Spannung wieder.
6. Jetzt ballen Sie die rechte Hand zu einer Faust, spannen die Hand an und zählen langsam von 1 bis 5.
7. Nun entspannen Sie wieder.
8. Jetzt ballen Sie die linke Hand zu einer Faust, spannen die Hand an und zählen wieder langsam von 1 bis 5.
9. Nun entspannen Sie wieder.
10. Jetzt spannen Sie die Oberarmmuskeln (Bizeps) an.
11. Nun entspannen Sie wieder.
12. Jetzt legen Sie Ihre Hände flach auf eine Unterlage und spannen die Unterarmmuskeln (Trizeps) an.
13. Nun entspannen Sie wieder.
14. Jetzt öffnen Sie die Augen ganz weit. Ziehen Sie die Augenbrauen ganz weit nach oben.

<sup>7</sup> vgl. Wolf o.J.: o.S.

15. Nun entspannen Sie wieder.
16. Jetzt kneifen Sie die Augen ganz fest zusammen und zählen von 1 bis 5.
17. Nun entspannen Sie wieder.
18. Jetzt pressen Sie die Lippen ganz fest zusammen (ohne die Zähne zusammen zu beißen).
19. Nun entspannen Sie wieder.
20. Jetzt beißen Sie die Zähne zusammen.
21. Nun entspannen Sie wieder.
22. Jetzt drücken Sie Ihren Nacken fest nach hinten.
23. Nun entspannen Sie wieder.
24. Jetzt drücken Sie Ihr Kinn gegen die Brust.
25. Nun entspannen Sie wieder.
26. Jetzt ziehen Sie die Schultern hoch zu den Ohren.
27. Nun entspannen Sie wieder.
28. Jetzt drücken Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen.
29. Nun entspannen Sie wieder.
30. Jetzt atmen Sie ganz tief ein. Jetzt atmen Sie ganz flach weiter.
31. Jetzt drücken Sie Ihren Bauch ganz fest hinaus und atmen weiter.
32. Nun entspannen Sie wieder.
33. Jetzt spannen Sie Ihr Gesäß an.
34. Nun entspannen Sie wieder.
35. Jetzt spannen Sie den Oberschenkel an, indem Sie so tun, als würden Sie mit den Knien etwas wegdrücken.
36. Nun entspannen Sie wieder.
37. Jetzt spannen Sie die Unterschenkel an, indem Sie mit ihren Füßen auf die Unterlage drücken.
38. Nun entspannen Sie wieder. Bleiben Sie einfach locker und entspannt ein paar Minuten liegen.
39. Jetzt zählen Sie von drei abwärts. Bei eins sagen Sie sich: „Ich fühle mich entspannt, wohl, erfrischt, ruhig und wach.“ Dabei stehen Sie auf. Atmen Sie tief ein und aus. <sup>8</sup>

---

8 vgl. ebd.

### Entspannungsübung im Liegen:

1. Legen Sie sich auf den Boden.
2. Nun winkeln Sie die Beine an. Dabei die Füße auf den Boden stellen. So entspannen sich die Bauchmuskeln völlig.
3. Nun atmen Sie ruhig ein und aus.
4. Legen Sie die Hände auf den Bauch und achten Sie bewusst auf die Atmung. Jetzt hat der Bauch den idealen Platz für eine tiefe Atmung. Mit den Händen können Sie gleichzeitig kontrollieren ob Sie wirklich in den Bauch atmen oder nicht. <sup>9</sup>

### Seufz-Übung

1. Schließen Sie den Mund locker.
2. Nun atmen Sie aus. Dabei lassen Sie die Luft ganz locker durch die Lippen ausströmen. Die Lippen beginnen dabei zu vibrieren.
3. Wiederholen Sie diese Art des Ausatmens.
4. Wenn Sie nun einen Impuls zum Seufzen oder Gähnen spüren, ist das ein Zeichen dafür, dass die Übung wirkt. <sup>10</sup>

<sup>9</sup> vgl. ebd.

<sup>10</sup> vgl. Kopfermann 2004: 78

## Handout 7

Bildquelle: Pixabay CCO



Lesen Sie den Text.

Unterstreichen Sie im Text:

**Nomen, Verben** und **Adjektive**

Es gibt viele Möglichkeiten zur Entspannung.

Jeder Mensch braucht etwas anderes, um sich gut entspannen zu können und Ruhe zu finden.

Oft kommt es auf das an, was wir sehen.

Manche Menschen gehen in den Garten und sehen Unkraut und Schnecken.

Andere Menschen sehen die Blüten der Blumen, riechen den angenehmen Duft von Lavendel und hören die Bienen summen.

Es kommt auf die richtige Betrachtung an.

Manche Menschen empfinden Sport als anstrengend.

Andere Menschen können sich durch Bewegung sehr gut entspannen und den Kopf abschalten.

Es ist sehr wichtig, dass jeder Mensch weiß, was ihm gut tut.

Im Alltag müssen wir darauf achten, dass wir uns ausreichend Ruhe und Zeit für uns selbst nehmen.

Das ist manchmal schwer.

Es ist aber immer unsere eigene Entscheidung.



## Handout 8 - Lösung

Nomen	Verben	Adjektive
Möglichkeiten	gibt	gut
Entspannung	braucht	angenehmen
Mensch	entspannen	richtige
Ruhe	können	anstrengend
Zeit	finden	gut
Menschen	kommt	wichtig
Garten	gehen	gut
Unkraut	sehen	schwer
Schnecken	riechen	
Blüten	hören	
Blumen	summen	
Duft	empfinden	
Lavendel	abschalten	
Bienen	weiß	
Betrachtung	tut	
Bewegung	müssen	
Kopf	achten	
Alltag	nehmen	
Entscheidung	ist	
	liegt	

## Handout 9

### Beispiel für ein Ressourcenbild

Wichtig: Wir müssen unsere Ressourcen kennen. Wir müssen unsere Ressourcen auch nutzen. Sonst helfen sie uns nicht.



## Sequenz 3: Einstieg in das Thema „Gesunder Schlaf“

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Formulierung des individuellen Standpunktes und von eigenen Erfahrungen.
- Formulieren eigener Schlafregeln.

**Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussionsrunde, Input durch die Trainer\_innen, Gruppenarbeit; Einzelarbeit;

**Dauer:** ca. 100 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Schreibmaterial;

### Szenario 3.1: Gesunder Schlaf

Zu Beginn werden folgende Fragestellungen mit den Lernenden besprochen:

- Wie wichtig ist Schlaf für mich?
- Was hilft beim Einschlafen?
- Warum können Sie oft nicht einschlafen?
- 

Die Ergebnisse werden am Flipchart festgehalten und dienen als Grundlage für die weitere Arbeit.

### Szenario 3.2: Input zum Thema Schlaf

Die Trainer\_innen geben einen kurzen Input zum Thema Schlaf (Handout 10). Sie erläutern, was beim Schlafen im Körper geschieht, die unterschiedlichen Schlafdauern im Laufe des Lebens, was Schlafmangel auslöst, welche äußeren Einflüsse das Schlafen beeinträchtigen, welche Schlafkrankungen es gibt und was dabei helfen kann, gut zu schlafen. Die Lernenden haben die Möglichkeit Fragen dazu zu stellen und ihre eigenen Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

### **Szenario 3.3: Festigung der Rechtschreibung und Leseübung**

Zur Festigung der Rechtschreibung und als Leseübung bearbeiten die Lernenden die Handouts 11 und 12. In Handout 11 werden die Wörter eingesetzt, am Handout 12 halten die Lernenden für sich fest, warum sie nicht schlafen können und markieren die richtigen Antworten bei der Frage, was ihnen beim Einschlafen hilft.

### **Szenario 3.4: Schlafregeln**

Schlafregeln erinnern die Lernenden daran, was sie über gesunden Schlaf gelernt haben. Zuerst lesen die Lernenden gemeinsam das Handout 13 und verfassen dann (Handout 14) ihre persönlichen Schlafregeln.

## Handout 10

### Schlafen

Beim Schlafen ist unser Körper in Ruhe. Unser Puls, die Atemfrequenz und der Blutdruck sinken. Die Gehirnaktivität verändert sich. Im REM-Schlaf erhöht sich die Gehirnaktivität wieder. Wir träumen intensiv und können uns auch sehr oft an unsere Träume erinnern. Herz, Atemfrequenz und Blutdruck steigen in der REM-Phase an. Nur unsere Muskeln arbeiten nicht. Dadurch erleben wir unsere Träume sehr real aber nicht motorisch.<sup>11</sup> Schlaf ist für den Menschen lebensnotwendig. Unsere „innere Uhr“ sagt uns, wann wir schlafen sollen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist auch durch den Wechsel von Tag und Nacht beeinflusst. Unser Schlafbedürfnis hängt auch davon ab, wann wir aufgestanden sind.<sup>12</sup>

#### Schlafdauer bei Menschen:

Das eigene Schlafbedürfnis schwankt zwischen 6 und 10 Stunden.

Säuglinge:	14 – 17 Stunden.
Kleinkinder:	10 – 14 Stunden
Teenager:	8 – 10 Stunden
Erwachsene:	7 – 9 Stunden
Über 64-jährige:	7 – 8 Stunden <sup>13</sup>

#### Schlafmangel:

Schlafmangel führt zu geistiger und körperlicher Müdigkeit, die Leistungsfähigkeit fällt ab.<sup>14</sup>

11 vgl. Rieman 2000: o.S.

12 vgl. ebd.

13 vgl. ebd.

14 vgl. ebd.

## Schlaflosigkeit:

95 % der Österreicherinnen und Österreicher kennen Schlaflosigkeit. Ungefähr jede/r vierte Österreicher bzw. Österreicherin leidet unter einer Schlafstörung. Schlafprobleme bedeuten, dass Tag- und Nachtrhythmus nicht im Einklang sind. Man ist nicht ausreichend erholt, die Lebensqualität sinkt, die Leistung fällt ab. Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig.<sup>15</sup>

Äußere Einflüsse sind:

- Stress im Beruf oder zu Hause
- Lärm
- unregelmäßige Lebensführung
- aufputschende Substanzen (Koffein, Teein)
- Alkohol
- Nikotin
- zu wenig Pausen
- Medikamente<sup>16</sup>

## Erkrankungen:

- Schlafapnoe: Atemstillstände im Schlaf, wiederholtes Aufwachen, ausgeprägte Tagesmüdigkeit. <sup>17</sup>
- Restless-Legs-Syndrom: unruhige Arme und Beine besonders nachts beim Schlafen. <sup>18</sup>
- Narkolepsie: krankhaft gesteigerte Tagesschläfrigkeit. <sup>19</sup>

15 vgl. ORF Salzburg 2015: o.S.

16 vgl. Wesemann 2014: o.S.

17 vgl. Klinik Professor Sailer o.J.: o.S.

18 vgl. Praxis Vita o.J.: o.S.

19 vgl. Heinisch 2012: o.S.

## Wie können wir gut schlafen?

- regelmäßige Schlafenszeiten (zur gleichen Zeit ins Bett und aufstehen)
- wenig Alkohol und Zigaretten (4 Stunden vor dem Schlafen gehen)
- im Bett nur schlafen (nicht essen, fernsehen, lesen, PC, Handy)
- vor dem Schlafen nicht mehr essen (3 Stunden vorher)
- Vorsicht bei Kaffee, Cola, schwarzem/grünem Tee -> selbe Pflanze –
- Wirkstoff Teein. Teein wirkt wie Koffein. Jeder Mensch reagiert anders darauf. Zuviel davon ist ungesund. Es kann zu Bluthochdruck und Herzrasen führen.
- technische Geräte abschalten: Die blauen Wellenlängen (= blaues Licht) lassen unseren Körper glauben, dass Tag ist. Das Hormon Melatonin wird nicht ausgeschüttet und wir werden nicht müde. Dadurch können wir nicht einschlafen.
- angenehmes Schlafklima (Dunkelheit, frische Luft, 16-18 Grad)
- pflanzliche Wirkstoffe (Baldrian, Hopfen, Lavendel etc.) als Unterstützung können helfen<sup>20</sup>

<sup>20</sup> vgl. Merkel o.J.: o.S.

## Handout 11

### Schlafen

Setzen Sie die fehlenden Wörter in die Sätze ein.

spazieren	krank	trinke	fühle
denke	schlafen	schreibe	helfen

Manchmal kann ich nicht \_\_\_\_\_.

Zu wenig Schlaf macht mich \_\_\_\_\_.

Dann \_\_\_\_\_ ich eine Tasse Tee.

Oder ich gehe an der frischen Luft \_\_\_\_\_.

Auch eine warme Dusche kann \_\_\_\_\_.

Oft \_\_\_\_\_ ich zu viel nach.

Dann \_\_\_\_\_ ich meine Gedanken auf.

Danach \_\_\_\_\_ ich mich besser.

## Handout 11

### Lösung

Manchmal kann ich nicht **schlafen**.

Zu wenig Schlaf macht mich **krank**.

Dann **trinke** ich eine Tasse Tee.

Oder ich gehe an der frischen Luft **spazieren**.

Auch eine warme Dusche kann **helfen**.

Oft **denke** ich zu viel nach.

Dann **schreibe** ich meine Gedanken auf.

Danach **fühle** ich mich besser.

## Handout 12

Schlafen ist wichtig für die Gesundheit. Der Mensch braucht im Durchschnitt 8 Stunden Schlaf in der Nacht.

Ich kann (oft) nicht schlafen, weil:

---



---



---

### Was hilft mir beim Einschlafen?

Markieren Sie die richtigen Antworten **GRÜN**

Fernseher	heißer Tee
Spazieren gehen	Lesen
Entspannen	Gedanken aufschreiben
Musik	Alkohol
frische Luft	warme Dusche
spät essen	Kaffee
Badewanne	schwarzer/grüner Tee

## Handout 13

### 8 einfache Schlafregeln für gesunden Schlaf

#### 1. Regelmäßige Schlafzeiten.

Gehen Sie immer zur gleichen Zeit ins Bett. Stehen Sie immer zur gleichen Zeit auf.

#### 2. Wenig Alkohol und Zigaretten.

Rauchen Sie 4 Stunden vor dem Schlafengehen möglichst wenig.  
Trinken Sie nur wenig Alkohol.

#### 3. Im Bett nur schlafen.

Nicht fernsehen, nicht essen, nicht lesen, kein Computer

#### 4. Nicht mit vollem Magen ins Bett.

Essen sie 3 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr.  
Der Körper kann sich dann besser erholen.

#### 5. Vorsicht bei Koffein/Teein.

Kaffee, Cola, schwarzer und grüner Tee haben eine anregende Wirkung. Bei manchen Personen kann diese Wirkung lange anhalten und den Schlaf stören.

## 6. Technische Geräte abschalten.

Schalten Sie Ihr Handy in der Nacht aus. Auch Computer, Fernseher und Radio sollten Sie komplett abschalten (nicht auf Stand-by).

## 7. Schaffen Sie ein angenehmes Schlafklima.

Dunkelheit, ausreichende Lüftung und Temperaturen zwischen 16-18°C sind sehr gut für einen gesunden Schlaf.

## 8. Keine Schlafmittel.

Nehmen Sie nach Möglichkeit keine Schlaftabletten.

Fragen Sie Ihren Arzt nach Alternativen. Oft können pflanzliche Wirkstoffe helfen. Zum Beispiel Tee oder Tropfen aus Baldrian oder Lavendel. <sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> vgl. Zully/Knab 2011: o.S.

## Handout 14

Schreiben Sie 3 eigene, persönliche Schlafregeln auf, die Sie ab jetzt befolgen werden.

Meine 1. Schlafregel:

---

---

---

Meine 2. Schlafregel:

---

---

---

Meine 3. Schlafregel:

---

---

---

## Sequenz 4: Einstieg in das Thema „Bewegung“

### Ziele:

- Aktivieren des Vorwissens und bereits erworbener Kenntnisse zum Thema.
- Sammeln von Ideen, Fragen und Gedanken.
- Formulierung des individuellen Standpunktes und von eigenen Erfahrungen.
- Ausprobieren von Bewegungsmöglichkeiten.

**Methode:** Brainstorming in der Gruppe, Diskussionsrunde, Input durch die Trainer\_innen, Gruppenarbeit;

**Dauer:** ca. 100 Minuten

**Benötigte Hilfsmittel:** Notizzettel, Flipchart, Stifte, Pinnwände, Schlagpöster;

### Szenario 4.1: Bewegung

Zu Beginn erfolgt ein Brainstorming zum Thema Bewegung.

Folgende Fragen können zur Aktivierung dienen:

- Welche Sportarten kenne ich?
- Was habe ich schon ausprobiert?
- Was möchte ich gerne ausprobieren?

Die Ergebnisse werden am Flipchart festgehalten und dienen als Diskussionsgrundlage für die weitere Arbeit. Zum Abschluss füllen die Lernenden das Handout 15 aus und ergänzen die Sportarten, die ihnen zu den Buchstaben A bis Z einfallen.

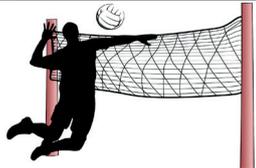
### Szenario 4.2: Input zum Thema Bewegung

Die Trainer\_innen geben einen kurzen Input zum Thema Bewegung (Handout 16). Sie erläutern die Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich (Handout 17) und die Auswirkungen auf den Körper (Handout 18). Die Lernenden haben die Möglichkeit Fragen dazu zu stellen und ihre eigenen Erfahrungen mit der Gruppe zu teilen.

Als Beispiel wird Wing Tsun angeführt (Handout 19), welches gemeinsam mit einer Trainerin bzw. einem Trainer ausprobiert werden kann. Übungen dazu finden Sie auf Handout 20, die wichtigsten Regeln zusammengefasst auf Handout 21.

# Handout 15

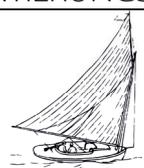
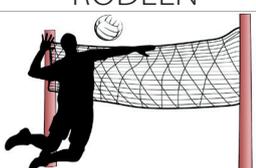
## Sportarten von A bis Z

<p>A</p> 	<p>B</p> 	<p>C</p> 	<p>D</p> 
<p>E</p> 	<p>F</p> 	<p>G</p> 	<p>H</p> 
<p>I</p> 	<p>J</p> 	<p>K</p> 	<p>L</p> 
<p>M</p> 	<p>N</p> 	<p>O</p> 	<p>P</p> 
<p>Q</p> 	<p>R</p> 	<p>S</p> 	<p>T</p> 
<p>U</p> 	<p>V</p> 	<p>W</p> 	<p>X</p>
<p>Y</p> 	<p>Z</p> 		

Bildquelle: Pixabay CCO

## Handout 15

### Sportarten von A bis Z (Lösung)

			
AEROBIC	BOXEN	CURLING	DARTS
			
EISHOCKEY	FUSSBALL	GOLF	HANDBALL
			
INLINE SKATEN	JUDO	KLETTERN	LAUFEN
			
MOUNTAINBIKEN	NORDIC WALKING	ORIENTIERUNGSLAUF	POLO
			
QUAD FAHREN	RODELN	SEGELN	TENNIS
			X
UNTERWASSERSPORT	VOLLEYBALL	WANDERN	
			
YOGA	ZEHNKAMPF		

Bildquelle: Pixabay CCO

## Handout 16

### Bewegung

Zu wenig Bewegung kann zu unterschiedlichen Erkrankungen führen (Erkrankungen des Bewegungsapparates, Herz-Kreislauferkrankungen, Depression). Viele Österreicher\_innen bewegen sich zu wenig. Nur jede\_r vierte bewegt sich ausreichend. <sup>22</sup>

Aus diesem Grund ist es wichtig jede Gelegenheit für Bewegung zu nutzen. Jede Bewegung ist besser als keine. Man kann im Alltag auf den Lift verzichten und die Treppe nehmen. Bereits kleine Veränderungen tragen dazu bei, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. <sup>23</sup>

#### **Bewegungsempfehlung für Erwachsene:**

Jeder oder jede sollte mindestens:

- 150 Minuten (2,5 Stunden) Bewegung mit mittlerer Intensität oder
- 75 Minuten (1,25 Stunden) mit hoher Intensität machen.
- Auch eine Kombination aus beiden Bewegungsarten ist möglich. <sup>24</sup>
- An zwei oder mehr Tagen in der Woche sollten wir muskelkräftigende Übungen machen. Achtung: alle Muskelgruppen trainieren! <sup>25</sup>

<sup>22</sup> vgl. Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH und Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich o.J.: 4

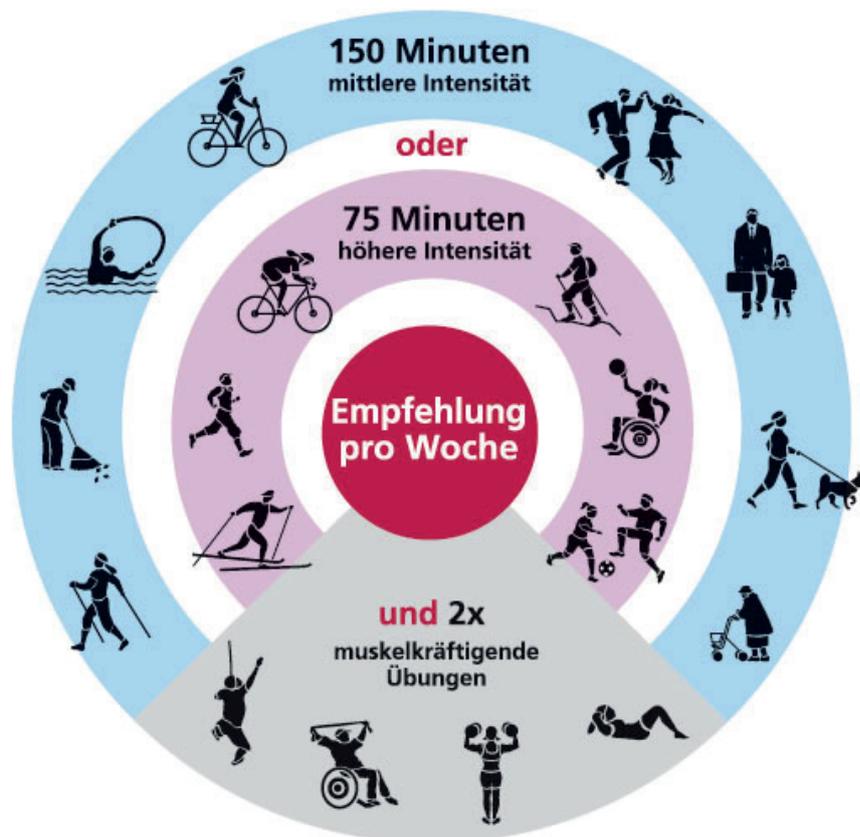
<sup>23</sup> vgl. a.a.O. 6

<sup>24</sup> vgl. a.a.O. 6f

<sup>25</sup> vgl. a.a.O. 7

## Handout 17

# Bewegungsempfehlungen für Erwachsene



**Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren**  
Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftiger Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

26

## Handout 18

### Bedeutung der unterschiedlichen Bewegungsausführungen

#### **Bewegung mittlerer Intensität:**

Damit sind zum Beispiel Radfahren, Walken, Spazieren, Gartenarbeit oder Tanzen gemeint. Wir können bei diesen Bewegungen noch sprechen.<sup>27</sup>

#### **Bewegung hoher Intensität:**

Ballsportarten, schnelles Radfahren und Langlaufen zählen zu Bewegungen hoher Intensität. Wir können bei diesen Bewegungen nur wenig sprechen.<sup>28</sup>

#### **Muskelkräftigende Übungen:**

Bei diesen Übungen wird das eigene Körpergewicht als Widerstand eingesetzt. Das sind Liegestütze oder Sit-Ups. Es ist aber auch möglich Hilfsmittel zu verwenden. Das sind Übungen mit dem Theraband oder Training mit Gewichten.<sup>29</sup>

**Der Nutzen** liegt darin, dass die psychische und körperliche Gesundheit verbessert werden. Es ist ein Schutz vor chronischen Krankheiten. Auch das Sturzrisiko wird kleiner.<sup>30</sup>

27 vgl. Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH und Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich o.J.: 8

28 vgl. ebd.

29 vgl. ebd.

30 vgl. a.a.O. 20

## Handout 19

### Wing Tsun -Inhaltswissen

Wing Tsun ist eine Kampfkunst und wurde der Legende nach von einer Frau entwickelt. Es ist eine Art der Selbstverteidigung. Dabei geht es nicht um Kraft. Bei allen Übungen die wir heute machen, gehen wir davon aus, dass unser Gegner bzw. unser Gegnerin stärker ist als wir. Doch das macht nichts, da wir nicht gegen seine bzw. ihre Kraft arbeiten werden.

Zuerst stecken wir unsere Grenzen ab. Wir halten jemanden auf Distanz. Wie geht das? Was machen wir dabei? Das probieren wir gleich durch verschiedene Übungen aus.

## Handout 20

### Übungen

#### Einzelübung – Grenzen setzen

- Stehen Sie aufrecht.
- Sehen Sie Ihrem Gegenüber in die Augen.
- Nehmen Sie Ihre Hände vor Ihren Körper.
- Sprechen Sie laut und bestimmt: „Stopp!“
- Wenn er oder sie nicht reagiert, rufen Sie laut: „Stopp! Keinen Schritt weiter!“

#### Partnerübung (1):

- Sie stellen sich gegenüber auf.
- Gehen Sie auf ihr Gegenüber zu.
- Das Gegenüber versucht, sie durch lautes „Stopp-Sagen“ zum Stehenbleiben zu bewegen.
- Was machen wir, wenn das Gegenüber nicht reagiert?
- Wir machen einen Schritt zur Seite, schützen uns mit der einen Hand.
- Mit der anderen (flachen) Hand schlagen wir auf die Schulter des Gegenübers.

#### Partnerübung (2):

- Sie stellen sich wieder gegenüber auf.
- Der/Die Partner\_in geht auf Sie zu.
- Der/Die Gegenüberstehende versucht nun seinen Partner bzw. ihre Partnerin abzuwehren.

Wichtig: Achtsam sein! Schauen Sie sich den Weg genau an, wenn Sie sich nicht sicher fühlen.

Achten Sie zum Beispiel darauf:

- Welcher Weg ist der kürzeste Weg?
- Wo sind sichere Plätze (das nächste Geschäft, das nächste Lokal, das nächste öffentliche Gebäude)?

Dadurch können Sie, wenn Sie belästigt werden, möglichst schnell einen dieser Plätze erreichen

Was können Sie noch tun?

- Zum Handy greifen.
- Einen harten Gegenstand in die Hand nehmen (z.B. Schlüssel, Kugelschreiber).

### **Partnerübung (3):**

Was machen wir, wenn jemand unsere Hand greift?

- Wir drehen die Hand, die gegriffen wurde und schlagen mit unserer flachen Hand auf die Hand des Angreifers.
- Dadurch wird die gegriffene Hand befreit.
- Mit dieser schlagen wir nun wieder mit der flachen Hand zu.
- Je nach Situation auf den Oberkörper oder ins Gesicht.

Sie stellen sich gegenüber auf. Eine Person greift die Hand des oder der Anderen. Versuchen Sie nun, sich zu befreien.

### Partnerübung (4):

Nun üben wir das Zuschlagen.

Wir schlagen immer mit der flachen Hand zu. Wenn wir mit der Faust zuschlagen, können wir uns selbst verletzen.

- Stellen Sie sich gegenüber auf.
- Eine Person nimmt den Schlagpolster.
- Schlagen Sie mit der der flachen Hand in den Schlagpolster.
- Dadurch bekommen Sie ein Gefühl dafür, wie Sie wirklich mit Kraft zuschlagen.

### Partnerübung (5):

- Die Hälfte der Gruppe steht mit einem Schlagpolster in einer Reihe.
- Gegenüber steht eine Person ohne Schlagpolster.
- Nun machen Sie einen Schritt auf Ihr Gegenüber zu und schlagen in den Polster.
- Sie schlagen immer weiter und gehen ihrem Partner bzw. ihrer Partnerin nach.
- So lange, bis Sie am anderen Ende des Raumes sind.

### Um Hilfe rufen

- Rufen Sie nicht allgemein um Hilfe.
- Wenn Sie angegriffen werden, sprechen Sie Personen in der Nähe konkret an.
- Zum Beispiel:  
„Sie mit dem roten Pullover, helfen Sie mir! Rufen Sie die Polizei!“
- Sonst kann es nämlich passieren, dass Zeugen die Situation nicht ernst nehmen oder denken, dass sich schon jemand anderes darum kümmern wird.

## Handout 21

### Die wichtigsten Regeln

#### Sei achtsam!

Achten Sie bei Ihren täglichen Wegen auf die Strecke:

- Wo ist der nächste sichere Platz (Geschäft, Lokal, öffentliches Gebäude)?
- Gibt es einen kürzeren oder sichereren Weg?
- Achten Sie auf Ihr Gefühl!

#### Sei kein Opfer!

- Treten Sie selbstbewusst auf!
- Sprechen Sie laut und bestimmt!
- Zeigen Sie klar Ihre Grenzen!

#### Hilfe holen:

- Rufen Sie laut um Hilfe!
- Sprechen Sie ganz konkret Personen an (Sie mit der roten Jacke)!
- Machen Sie klar, dass Sie belästigt werden und dass Sie ihr gegenüber nicht kennen!



Bildquelle: Pixabay CCO

## Literatur

Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH und Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich o.J.: Österreichische Empfehlung für Gesundheit und Bewegung. Online im Internet: [http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/oe\\_empfehlung\\_gesundheitswirksamebewegung.pdf](http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/1/6/5/CH1357/CMS1405438552027/oe_empfehlung_gesundheitswirksamebewegung.pdf) [Zugriff am 25.02.2016].

D'Amelio, R. 2009: Studienbrief. Entspannung. Homburg: Universitätskliniken des Saarlandes. Online im Internet: [http://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken\\_und\\_Institute/Medizinische\\_Kliniken/Innere\\_Medizin\\_IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung\\_EntspannungsverfahrenSTUDIENBRIEF.pdf](http://www.uniklinikum-saarland.de/fileadmin/UKS/Einrichtungen/Kliniken_und_Institute/Medizinische_Kliniken/Innere_Medizin_IV/Patienteninfo/Psychologe/Entspannung_EntspannungsverfahrenSTUDIENBRIEF.pdf) [Zugriff am 19.02.2016].

Fonds Gesundes Österreich o.J.: Bewegungsempfehlung für Erwachsene. Online im Internet: [http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/grafische-aufbereitung-der-bewegungsempfehlungen\\_/2012-10-12.5756679110/image\\_view\\_fullscreen](http://www.fgoe.org/der-fonds/infos/grafische-aufbereitung-der-bewegungsempfehlungen_/2012-10-12.5756679110/image_view_fullscreen) [Zugriff am 16.02.2015].

Heinisch, Daniela 2012: Narkolepsie (Schlafkrankheit). Online im Internet: <http://www.gesundheit.de/krankheiten/gehirn-und-nerven/schlafstoerungen/narkolepsie> [Zugriff am 23.02.2016].

Human capital care 2012: Mit progressiver Muskelentspannung schnell mal abschalten. Online im Internet: <http://www.hcc-magazin.com/mit-progressiver-muskelentspannung-schnell-mal-abschalten/2077> [Zugriff am 26.02.2016].

Klinik Professor Sailer o. J.: Endlich wieder voll leistungsfähig ohne Schnarchen und Atemaussetzer. Online im Internet: <http://www.schlafapnoe.com/de/home/?gclid=CO6Nn5PPjcsCFSoOwwodxbCHDw> [Zugriff am 23.02.2016].

Krauthan 2004: Psychologisches Grundwissen für die Polizei. Weinheim: Psychologie Verlags Union. Online im Internet: <http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/9783621275569.pdf> [Zugriff am 19.02.2016].

Kopfermann, Thomas 2004: Das Phänomen Stimme. Imitation und Identität. St. Ingberg: Röhringer Universitätsverlag.

Merkel, Rolf o. J.: Einschlafhilfe: Tipps für einen erholsamen und gesunden Schlaf. Online im Internet: <https://www.pal-verlag.de/schlafstoerung-behandlung.html> [Zugriff am 23.02.2016].

ORF Salzburg 2015: Jeder vierte leidet an Schlafstörungen. Online im Internet: <http://salzburg.orf.at/news/stories/2706476/> [Zugriff am 23.02.2016].

Praxis Vita o.J.: Restless-Legs-Syndrom-die Symptome betreffen überwiegend die Beine. Online im Internet: <http://www.praxisvita.de/restless-legs-syndrom-die-symptome-betreffen-ueberwiegend-die-beine> [Zugriff am 23.02.2016].

Rieman, Dieter 2000: Schlaf. Heidelberg: Spektrum. Online im Internet: <http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/schlaf/11377http://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/schlaf/11377> [Zugriff am 19.02.2016].

Wesemann, Silke 2014: Schlafstörungen: Ursachen von Schlafstörungen. Online im Internet: <http://www.onmeda.de/schlafen/schlafstoerungen-ursachen-von-schlafstoerungen-2341-4.html> [Zugriff am 23.02.2016].

Wolf, Doris o.J.: Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson. Online im Internet: <https://www.pal-verlag.de/muskelentspannung-jacobson-durchfuehrung.html> [Zugriff am 23.02.2016].

Zulley, Jürgen/Knab, Barbara 2011: Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf. Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.