



Modul 1:

Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung

Unterrichtsverlaufsplan				
Dauer	Inhalt	Ziel	Methode	Medium
10 Min.	1. Exemplarischer Konflikt in einer Einsatzsituation	Bezug von Einsatzsituation zu Wissensinhalten herstellen	Rollenspiel mit zwei TN vor dem Plenum	Materialkarten „Einstiegsimpuls“
5-10 Min.	2. Stress im Allgemeinen	Vermittlung der Grundinhalte, die die Basis für weitere Module bilden	Wissensvermittlung	PPT
15-20 Min.	3. Die Stress-Ampel	Reflektion und Stärkung des Bewusstseins über persönliche Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen.	Einzelarbeit Unterrichtsgespräch: sammeln und ergänzen	Arbeitsblatt „Stress-Ampel“
10 Min.	4. Stressverstärker	Stressfaktoren beim Gegenüber und unterschiedliche Wahrnehmungen erkennen.	Plenumsgespräch Ergänzender Wissensinput PPT	PPT
5 Min.	5. Abschluss und Ausblick für weitere Module	Überleitung zu weiteren Modulen		PPT

Rollenspiel als Einstiegsimpuls

Modul 1: Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung



ca. 10 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folie „Rollenspiel“

Materialkarten „Einstiegsimpuls“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden schärfen das Bewusstsein für stressige Situationen.

Vorbereitung

Zwei Teilnehmende werden vorab gebeten, je eine Rolle von der Materialkarte durchzulesen und sich auf die beschriebenen Rollen vorzubereiten.

Aufgabenstellung

Zwei Teilnehmende stellen das auf den Materialkarten beschriebene Szenario im Plenum in einem kurzen Rollenspiel vor. Die Ausbilderin oder der Ausbilder beendet das Szenario nachdem der Konflikt und die stressige Situation deutlich wird. Die exemplarische Situation bezieht sich auf die Einsatzpraxis und bietet die Möglichkeit, die einzelnen Aspekte von Stress in den darauffolgenden Modulen tiefergehend zu betrachten. Die Ausbilderin oder der Ausbilder leitet zum Wissensinput „2. Stress im Allgemeinen“ über, um konkreter auf das Stressmodell einzugehen.

Information

Eine Auswertung ist nicht vorgesehen, da das Rollenspiel einen ersten Wissensimpuls gibt, somit in das Thema einleitet und zum vertiefenden Nachdenken anregt.



Einsatzkraft „Tina“

Du bist Tina, eine erfahrene Feuerwehrfrau Mitte 30, die seit mehreren Jahren im Einsatzdienst arbeitet. Du bist körperlich fit, trägst deine Schutzausrüstung routiniert und weißt, wie wichtig schnelle und besonnene Entscheidungen bei Einsätzen sind. Du bist stolz auf deine Arbeit und weißt, dass Du mit deinem Team Leben retten und Schäden begrenzen kannst.

Heute wurde die Einheit zu einem Wohnungsbrand im 1. Obergeschoss gerufen. Der Herd in der Wohnung stehe in Flammen und der Anrufer befindet sich noch vor Ort. Du bist mental vorbereitet auf diesen Einsatzfall und spürst die Anspannung, denn Du weißt, wie schnell sich ein solches Feuer ausbreiten kann. Als Du und dein Truppmann in die Wohnung eintreten möchtet, bemerkt ihr, dass der Bewohner euch den Zutritt zur Brandwohnung verweigert. Du erkennst auch, dass sich die Wohnung weiter mit Rauch füllt und ihr schnell zur Brandbekämpfung vorgehen müsst. Der Bewohner selber scheint unverletzt zu sein.

Bewohner „Torben“

Du bist Torben, ein verwitweter 70-jähriger Rentner, der in einem Mehrfamilienhaus im 1.OG wohnt. Vor einer Woche hast Du endlich den lang ersehnten Parkettboden in deine Wohnung verlegt bekommen. Es hat viel Zeit und Nerven gekostet, die Handwerker zu erreichen, und Du hast einiges dafür bezahlt. Für Dich ist Dein neuer Boden ein großer Wert und ein Symbol für dein Zuhause, das Du dir sorgfältig eingerichtet hast. Niemand darf mit dreckigen Schuhen eintreten und da machst Du keine Ausnahme. Nicht einmal Deine dreijährige Enkelin durfte gestern mit den Schuhen in die Wohnung.

Heute bist Du beim Kochen kurz eingnickt. Als Du wieder aufwachst, siehst Du den brennenden Herd und alarmierst die Feuerwehr. Alleine kannst Du das Feuer nicht mehr löschen. Kurz darauf trifft die Feuerwehr bei Dir ein. Als sie vor Deiner Wohnungstür stehen, siehst Du die dreckigen Arbeitsschuhe. Diese werden Deinem Boden nicht guttun und ihn sicherlich ruinieren. Es brennt zwar der Herd, aber damit die Einsatzkräfte in Deine Wohnung kommen, forderst Du sie unweigerlich auf, dass sie erst die Schuhe ausziehen. Dafür stellst Du Dich mit festem Stand in den Türrahmen. Für Dich ist der Schutz deines Bodens genauso wichtig wie das Löschen des Feuers.



Stress im Allgemeinen

Modul 1: Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung



ca. 5-10 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folie „Was ist Stress?“

PPT Folie „Vereinfachter Ablauf einer Stressreaktion“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden ...

- können die fachliche Definition von Stress von umgangssprachlichen Bezeichnungen trennen.
- haben eine Wissensgrundlage, um zu verstehen, was bei einer Stressreaktion passiert. Sie verstehen die Bestandteile von Stressreaktionen.
- können in späteren Modulen auf ihr aufgebautes Wissensgerüst zurückgreifen.

Vorbereitung

Das Thema wird mit der PPT Folie „Was ist Stress?“ eingeleitet.

Definition Stress

Die Ausbilderin oder der Ausbilder skizziert kurz und knapp anhand der wichtigsten Fakten zunächst die fachliche Definition von Stress:

(kurz und knapp, nur die wichtigsten Fakten):

Stress ist die bei seelischer Erregung oder körperlicher Belastung eintretende Anpassungsreaktion.

→ Stress erstmal nur natürliche Reaktion des Körpers; weder gut noch schlecht



- **Positiver Stress: Eustress**

- bei aufregenden, aber nicht bedrohlichen Ereignissen (neuer Job, Herausforderung, Auftritt, Date...)
- steigert die Leistungsfähigkeit, Fokus und Motivation und belebt

- **Negativer Stress: Distress**

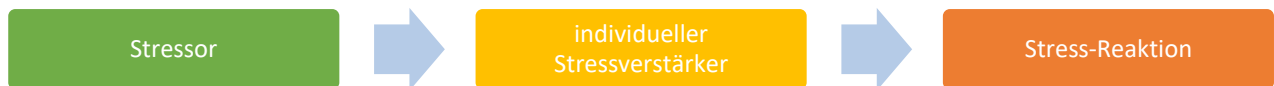
- bei Ereignissen, die überfordern
- geht mit dem Gefühl von Überforderung, Angst, Anspannung, Hilflosigkeit einher
- langfristige Folgen, wenn der Körper nicht zur Ruhe kommt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, chronische Schmerzen, psychische Probleme wie Depression

Stressreaktion

 Wechsel auf die PPT- Folie „Vereinfachter Ablauf einer Stressreaktion“.

Bestandteile von Stressverhalten:

Vergleichbar ist eine Stressreaktion mit einer Ampel, die von Grün auf Rot schaltet:



basiert auf der Annahme, dass Stress durch drei Faktoren entsteht:

- Stressor = Ursache von Stress
 - Was triggert mich? Was löst den Stress aus?
- Individueller Stressverstärker = eigene Denkmuster
 - Wie mache ich es selbst für mich schlimmer?
- Stress-Reaktion = Anzeichen, eigenes Verhalten unter Stress
 - Wie reagiere ich auf Stress?

Die TN entwickeln erste Assoziationen dafür, was unter möglichen Stressoren, inneren Stressverstärkern und Stressreaktionen verstanden wird.



Die Stress-Ampel

Modul 1: Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung



ca. 20 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



PPT Folie „Vereinfachter Ablauf einer Stressreaktion“

Arbeitsblatt „Stress-Ampel“

Kompetenzen

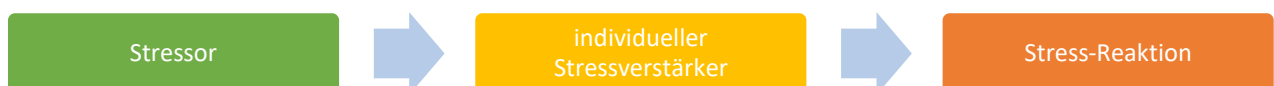
Die Teilnehmenden

- entwickeln ein Bewusstsein für ihr persönliches Verhalten unter Stress.
- haben eine Grundlage, um diese Prinzipien auf andere zu übertragen: Sie können den Perspektivwechsel vornehmen und ihr Gegenüber in Situationen unter Stress besser verstehen.

Vorbereitung

Es bietet sich an, vorab die Einheit „Stress im Allgemeinen“ durchzuführen. Das Thema baut auf dem Wissensinput zu Bestandteilen von Stressverhalten auf:

Vergleichbar ist eine Stressreaktion mit einer Ampel, die von Grün auf Rot schaltet:



PPT Folie „Vereinfachter Ablauf einer Stressreaktion“ öffnen.

Die TN bekommen das Arbeitsblatt Stress-Ampel ausgeteilt.



Aufgabenstellung

Die Teilnehmenden reflektieren in Einzelarbeit über ihre persönliche Stress-Ampel:

- Stressor: Was für Situationen oder Faktoren lösen bei Ihnen am meisten Stress aus?
 - **Ich gerate in Stress, wenn...**
- Stressverstärker: Welche individuellen Denkmuster und Grundannahmen lösen den Stress bei diesen Ursachen aus bzw. verstärken das Gefühl?
 - **Ich setze mich selbst unter Druck...**
- Stressreaktion: Wie reagieren Sie bei Stress? Sammeln Sie sowohl körperliche als auch mentale Anzeichen Ihrer Stressreaktion.
 - **Wenn ich im Stress bin, dann...**

Die TN bekommen dafür 5 bis 10 Minuten Zeit.

Im Anschluss werden Beispiele für alle drei Bereiche im Plenum gesammelt.

Auswertung

Gemeinsam mit den TN werden Beispiele und Assoziationen für mögliche Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen zusammengetragen
(TN können persönliche Beispiele beitragen, sind aber frei nur das zu teilen, womit sie sich wohlfühlen.).

Die Lehrperson sammelt erst die Beispiele der TN und ergänzt ggf. danach noch weitere Punkte (Für ergänzende Punkte s.u. unter Information).

Wichtige Erkenntnisse:

Unterschied zwischen Stressoren und individuellen Stressverstärkern:

Stressoren sind häufig *externe* Faktoren → **können nicht unbedingt verändert werden**

Individuelle Stressverstärker: sind häufig *interne* Faktoren und eigene Denkmuster

→ **sind leichter zu beeinflussen als externe Umstände!**



Information

Ergänzend zu den Beiträgen der TN, hier noch Beispiele für die verschiedenen Bestandteile einer Stressreaktion:

● Stressor = Ursache von Stress

- Was triggert mich? Was löst den Stress aus?

Häufig externe Faktoren → nicht unbedingt veränderbar

● Individueller Stressverstärker = eigene Denkmuster

- Wie mache ich es selbst für mich schlimmer?
- Typische Denkmuster: (vgl. PPT Folie „Stressverschärfender Denkstil“)
 - selektive Wahrnehmung von negativen Ereignissen / Erfahrungen
 - selektive Verallgemeinerung von negativen Ereignissen / Erfahrungen
 - Katastrophisieren: Folgen negativer Ereignisse werden überbewertet
 - Personalisieren: alles auf sich beziehen
- Beispiele:
 - Sei stark! / „Indianer kennt keinen Schmerz“!
 - Sei auf der Hut! / Ich muss das unter Kontrolle haben!
 - Wir sind die Guten! / Wir sind da, um zu helfen!
 - Sei perfekt! / Ich darf keine Fehler machen!
 - Sei beliebt! / Ich will dazugehören!
 - Ich kann nicht! / Das klappt sowieso nicht!

Interne Faktoren → leichter zu beeinflussen als externe Umstände!

● Stress-Reaktion = Anzeichen, eigenes Verhalten unter Stress

- Wie reagiere ich auf Stress?
- Beispiele:
 - Körperliche Reaktion:
 - Kopfschmerzen
 - Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen
 - Verdauungsprobleme
 - Herzrasen
 - Geschwächtes Immunsystem
 - Psychische Reaktion:
 - Anspannung, innere Unruhe
 - Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
 - Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Denkblockaden
 - Gefühle von Leere, Überforderung, Angst oder Niedergeschlagenheit
 - Sozialer Rückzug / Isolation
 - Vernachlässigung von Hobbies, Spaß und Erholung

Stressverstärker

Modul 1: Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung



ca. 10 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen

( PPT Folie „Fokussierung“)



 PPT Folie „Individuelle Stressverstärker“

 PPT Folie „Stressverstärker beim Gegenüber“

 PPT Folie „Stress-Faktoren beim Gegenüber“

Kompetenzen

Die Teilnehmenden...

- vertiefen ihr Bewusstsein für ihre eigenen individuellen Stressverstärker.
- übertragen das Konzept von individuellen Stressverstärkern auf Situationen von Gewalt gegen Einsatzkräfte (EK).
- nehmen die Perspektive ihres Gegenübers in Situationen von Gewalt gegen EK ein. Sie können dadurch ihr Gegenüber in diesen Situationen besser verstehen und vorbeugend handeln.

Vorbereitung

Als Überleitung:  PPT Folie „Fokussierung“ öffnen.

Anmoderation: tieferes Eintauchen in den Bereich individuelle Stressverstärker

 PPT Folie „Individuelle Stressverstärker“ öffnen.

Grundlage: Individuelle Stressverstärker: sind häufig *interne* Faktoren und eigene Denkmuster → **sind leichter zu beeinflussen als externe Umstände!**



Aufgabenstellung

Bei Stress in Einsatzsituationen können eigene Denkmuster den Druck für EK erhöhen.
Beispiele: Sei stark! – Sei auf der Hut! – Wir sind die Guten!

Frage ans Plenum: Warum führt das in manchen Situationen zum Problem?

Die TN haben kurz Zeit, um im Plenum verschiedene eigene Ansätze oder Vermutungen zu diskutieren.

Auswertung

 PPT Folie „Stressverstärker beim Gegenüber“

Perspektivwechsel:

Nicht nur ich als EK habe meine „innere Landkarte“ und persönlichen Stressverstärker – auch mein Gegenüber hat so welche inneren Stressverstärker.

→ **Es kann zum Problem werden, wenn diese inneren Landkarten von verschiedenen Personen nicht zusammenpassen.** Dann nehmen wir dieselbe Situation unterschiedlich wahr – so kann es zu Missverständnissen oder sogar zum Konflikt kommen. Selbst dasselbe Glaubensmuster beim Gegenüber kann zum Konflikt führen, wie z.B. „Sei stark“.

Beispiel:

Als EK sieht man sich als „Helfende“ in der Situation: „Wir sind die Guten!“

Die Erwartung kann dementsprechend sein, dass man mit Respekt oder Dankbarkeit behandelt wird, Anweisungen befolgt werden und die eigene Arbeit nicht behindert wird.

Für das Gegenüber kann das anders sein: Wenn eine Person mit der Arbeit der Feuerwehr nicht vertraut ist, schlechte Erfahrungen gemacht hat oder durch eine andere Prägung Misstrauen gegenüber EK empfindet (in manchen Nationen ist die Feuerwehr bspw. Teil des Militärs), dann können EK auch als Bedrohung wahrgenommen werden. Dementsprechend kann es statt Respekt und Dankbarkeit zu Widerstand oder Abwehr kommen – das widerspricht der Erwartung der EK.

 PPT Folie „Stress-Faktoren beim Gegenüber“ → weitere Beispiele

→ **Diese Unterschiede im Blick auf die Situation frühzeitig zu erkennen, kann entscheidend sein, damit es nicht zu Gewalt gegen EK eskaliert!**

Abschluss und Ausblick

Modul 1: Stressverhaltenserkennung, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Reaktionsmodell & Bewältigung



ca. 5 Minuten



1 Ausbilder/-in



Beliebig viele Personen



 PPT Folie „Ausblick“

Information

Auf der Grundlage werden in weiteren Modulen Inhalte vertieft. Mittels der visuellen Darstellung der Stress- Ampel, die in der PPT- Folie auf „rot springt“, wird zu darauffolgenden Modulen hingeführt. Die Symbolisierung von Stress- Reaktionen wird sowohl in weiteren Modulen im Kontext von präventiven Maßnahmen als auch von akuten Situationen aufgegriffen. Insbesondere der Umgang mit Belastungsreaktionen vom Gegenüber und entstehenden Konflikten.

Konzepterstellung durch das IdF NRW