



## Sportastic

BUCH "Stress bewältigen" - 10 Minuten für meine Schüler

Artikel-Nr.: 1910001069

### Produktbeschreibung:

#### Ideensammlung für Lehrer an weiterführenden Schulen zum Thema Entspannung und Bewegung

Mit diesen schnell umsetzbaren Übungen wirken Sie in nur 10 Minuten effektiv Konzentrationsstörungen, Aggressionen und Ängsten Ihrer Schüler entgegen und senken gezielt das Konfliktpotential.

Sorgen Sie für ein harmonisches und produktives Unterrichtsklima und steigern Sie die Motivation mithilfe von:

- Atemübungen
- mentalen Übungen
- Aktivierungsübungen
- Ruheübungen
- Achtsamkeitsübungen

#### Ohne lange Vorbereitungen - direkt im Klassenraum durchführbar.

Denn für diese kleinen, hocheffizienten Übungen zum stressfreien Entstressen ist immer genug Zeit! Die Mini-Trainingseinheiten kommen fachunabhängig immer dann zum Einsatz, wenn sie gebraucht werden oder guttun; ganz bequem im Sitzen im Klassenraum. Ob zum Unterrichtsbeginn, vor einer Klassenarbeit oder einfach zwischendurch: Sie brauchen (fast) keine Vorbereitung oder Material - und pro Übung nur maximal 10 Minuten.

---

<b>Seiten:</b>	<b>104</b>
<b>Autor:</b>	<b>Doris Stöhr-Mäschl</b>
<b>Verlag:</b>	<b>Verlag an der Ruhr</b>
<b>Größe:</b>	<b>23,8 x 16,9 x 1,0 cm</b>
<b>Gewicht:</b>	<b>266 Gramm</b>
<b>Buch:</b>	<b>broschiert</b>

---

<b>Menge</b>	<b>Stückpreis</b>
Einzelpreis	€ 21,00 *

\*inkl. MwSt [zzgl. Versandkosten](#)

---

Sportastic Handels GmbH  
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11  
Mail: [support@sportastic.com](mailto:support@sportastic.com) -- [www.sportastic.com](http://www.sportastic.com)



### Inhaltsverzeichnis

Wort zur Vorrede	1
Wort zum Autor	2
Wort zum Herausgeber	3
Wort zum Verleger	4
Wort zum Lektor	5
Wort zum Redakteur	6
Wort zum Designer	7
Wort zum Fotografen	8
Wort zum Übersetzer	9
Wort zum Korrektor	10
Wort zum Satzsetzer	11
Wort zum Drucker	12
Wort zum Buchhändler	13
Wort zum Bibliothekar	14
Wort zum Lehrer	15
Wort zum Schüler	16
Wort zum Elternteil	17
Wort zum Sportler	18
Wort zum Trainer	19
Wort zum Sportwissenschaftler	20
Wort zum Sportmediziner	21
Wort zum Sportpsychologen	22
Wort zum Sportökologen	23
Wort zum Sportrechtler	24
Wort zum Sportmanager	25
Wort zum Sportjournalisten	26
Wort zum Sportfotografen	27
Wort zum Sportwissenschaftler	28
Wort zum Sportmediziner	29
Wort zum Sportpsychologen	30
Wort zum Sportökologen	31
Wort zum Sportrechtler	32
Wort zum Sportmanager	33
Wort zum Sportjournalisten	34
Wort zum Sportfotografen	35
Wort zum Sportwissenschaftler	36
Wort zum Sportmediziner	37
Wort zum Sportpsychologen	38
Wort zum Sportökologen	39
Wort zum Sportrechtler	40
Wort zum Sportmanager	41
Wort zum Sportjournalisten	42
Wort zum Sportfotografen	43
Wort zum Sportwissenschaftler	44
Wort zum Sportmediziner	45
Wort zum Sportpsychologen	46
Wort zum Sportökologen	47
Wort zum Sportrechtler	48
Wort zum Sportmanager	49
Wort zum Sportjournalisten	50
Wort zum Sportfotografen	51
Wort zum Sportwissenschaftler	52
Wort zum Sportmediziner	53
Wort zum Sportpsychologen	54
Wort zum Sportökologen	55
Wort zum Sportrechtler	56
Wort zum Sportmanager	57
Wort zum Sportjournalisten	58
Wort zum Sportfotografen	59
Wort zum Sportwissenschaftler	60
Wort zum Sportmediziner	61
Wort zum Sportpsychologen	62
Wort zum Sportökologen	63
Wort zum Sportrechtler	64
Wort zum Sportmanager	65
Wort zum Sportjournalisten	66
Wort zum Sportfotografen	67
Wort zum Sportwissenschaftler	68
Wort zum Sportmediziner	69
Wort zum Sportpsychologen	70
Wort zum Sportökologen	71
Wort zum Sportrechtler	72
Wort zum Sportmanager	73
Wort zum Sportjournalisten	74
Wort zum Sportfotografen	75
Wort zum Sportwissenschaftler	76
Wort zum Sportmediziner	77
Wort zum Sportpsychologen	78
Wort zum Sportökologen	79
Wort zum Sportrechtler	80
Wort zum Sportmanager	81
Wort zum Sportjournalisten	82
Wort zum Sportfotografen	83
Wort zum Sportwissenschaftler	84
Wort zum Sportmediziner	85
Wort zum Sportpsychologen	86
Wort zum Sportökologen	87
Wort zum Sportrechtler	88
Wort zum Sportmanager	89
Wort zum Sportjournalisten	90
Wort zum Sportfotografen	91
Wort zum Sportwissenschaftler	92
Wort zum Sportmediziner	93
Wort zum Sportpsychologen	94
Wort zum Sportökologen	95
Wort zum Sportrechtler	96
Wort zum Sportmanager	97
Wort zum Sportjournalisten	98
Wort zum Sportfotografen	99
Wort zum Sportwissenschaftler	100

### Methoden der Stressbewältigung

Die Methoden der Stressbewältigung sind in drei Hauptbereiche unterteilt: kognitiv-behaviorale Methoden, körperliche Methoden und spirituelle Methoden. Jede Methode hat spezifische Ziele und Wirkmechanismen.

### Die Bedeutung der Atmung

Die Atmung ist ein zentraler Bestandteil der Stressbewältigung. Durch bewusste Atemübungen kann der Körper entspannt werden und die Stressreaktion reduziert werden.

### Stressbewältigung

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens, der bei Überforderung zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Durch geeignete Bewältigungsstrategien kann Stress in eine positive Kraft umgewandelt werden.

### Stressbewältigung

Die Bewältigung von Stress erfordert ein ganzheitliches Vorgehen, das sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit berücksichtigt.

### Kopf anhalten

Das Anhalten des Kopfes ist eine wichtige Übung zur Stärkung der Muskulatur und zur Verbesserung der Konzentration.

### Stressbewältigung

Die Bewältigung von Stress ist ein kontinuierlicher Prozess, der regelmäßige Übung und Reflexion erfordert.