



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.

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

Menge	Stückpreis
--------------	-------------------

*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 -- 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 Sportjournalisten	25
Wort zum Sporthistoriker	26
Wort zum Sportphilosophen	27
Wort zum Sportethnologen	28
Wort zum Sportsoziologen	29
Wort zum Sportökonom	30
Wort zum Sportmanager	31
Wort zum Sportpolitiker	32
Wort zum Sportrechtler	33
Wort zum Sportwissenschaftler	34
Wort zum Sportmediziner	35
Wort zum Sportpsychologen	36
Wort zum Sportökologen	37
Wort zum Sportrechtler	38
Wort zum Sportjournalisten	39
Wort zum Sporthistoriker	40
Wort zum Sportphilosophen	41
Wort zum Sportethnologen	42
Wort zum Sportsoziologen	43
Wort zum Sportökonom	44
Wort zum Sportmanager	45
Wort zum Sportpolitiker	46
Wort zum Sportrechtler	47
Wort zum Sportwissenschaftler	48
Wort zum Sportmediziner	49
Wort zum Sportpsychologen	50
Wort zum Sportökologen	51
Wort zum Sportrechtler	52
Wort zum Sportjournalisten	53
Wort zum Sporthistoriker	54
Wort zum Sportphilosophen	55
Wort zum Sportethnologen	56
Wort zum Sportsoziologen	57
Wort zum Sportökonom	58
Wort zum Sportmanager	59
Wort zum Sportpolitiker	60
Wort zum Sportrechtler	61
Wort zum Sportwissenschaftler	62
Wort zum Sportmediziner	63
Wort zum Sportpsychologen	64
Wort zum Sportökologen	65
Wort zum Sportrechtler	66
Wort zum Sportjournalisten	67
Wort zum Sporthistoriker	68
Wort zum Sportphilosophen	69
Wort zum Sportethnologen	70
Wort zum Sportsoziologen	71
Wort zum Sportökonom	72
Wort zum Sportmanager	73
Wort zum Sportpolitiker	74
Wort zum Sportrechtler	75
Wort zum Sportwissenschaftler	76
Wort zum Sportmediziner	77
Wort zum Sportpsychologen	78
Wort zum Sportökologen	79
Wort zum Sportrechtler	80
Wort zum Sportjournalisten	81
Wort zum Sporthistoriker	82
Wort zum Sportphilosophen	83
Wort zum Sportethnologen	84
Wort zum Sportsoziologen	85
Wort zum Sportökonom	86
Wort zum Sportmanager	87
Wort zum Sportpolitiker	88
Wort zum Sportrechtler	89
Wort zum Sportwissenschaftler	90
Wort zum Sportmediziner	91
Wort zum Sportpsychologen	92
Wort zum Sportökologen	93
Wort zum Sportrechtler	94
Wort zum Sportjournalisten	95
Wort zum Sporthistoriker	96
Wort zum Sportphilosophen	97
Wort zum Sportethnologen	98
Wort zum Sportsoziologen	99
Wort zum Sportökonom	100

Methodik der Stressbewältigung

Die Stressbewältigung ist ein Prozess, bei dem der Mensch lernt, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Dieser Prozess ist individuell und kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden. In diesem Kapitel werden wir uns mit den Grundlagen der Stressbewältigung befassen und verschiedene Methoden vorstellen, die dazu beitragen können, den Stress zu bewältigen.

Die Bewältigung der Sorgen

Sorgen sind ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Lebens. Sie können jedoch zu erheblichen Problemen führen, wenn sie nicht bewältigt werden. In diesem Kapitel werden wir uns mit den Ursachen von Sorgen befassen und verschiedene Methoden vorstellen, die dazu beitragen können, sie zu bewältigen.

Spannungsmessungen

Spannungsmessungen sind eine wichtige Methode, um den Stress zu messen. Sie können durch verschiedene Methoden durchgeführt werden, wie zum Beispiel durch die Messung der Herzfrequenz, der Blutdruckmessung oder der Messung der Muskelspannung. In diesem Kapitel werden wir uns mit den verschiedenen Methoden der Spannungsmessung befassen und die Ergebnisse interpretieren.

Stressbewältigung

Stressbewältigung ist ein Prozess, bei dem der Mensch lernt, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Dieser Prozess ist individuell und kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden. In diesem Kapitel werden wir uns mit den Grundlagen der Stressbewältigung befassen und verschiedene Methoden vorstellen, die dazu beitragen können, den Stress zu bewältigen.

Kopf anheben

Kopf anheben ist eine wichtige Übung, die dazu beitragen kann, den Stress zu bewältigen. Sie kann durch verschiedene Methoden durchgeführt werden, wie zum Beispiel durch die Messung der Herzfrequenz, der Blutdruckmessung oder der Messung der Muskelspannung. In diesem Kapitel werden wir uns mit den verschiedenen Methoden der Kopf anheben befassen und die Ergebnisse interpretieren.

Stressbewältigung

Stressbewältigung ist ein Prozess, bei dem der Mensch lernt, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen. Dieser Prozess ist individuell und kann durch verschiedene Methoden unterstützt werden. In diesem Kapitel werden wir uns mit den Grundlagen der Stressbewältigung befassen und verschiedene Methoden vorstellen, die dazu beitragen können, den Stress zu bewältigen.