

Arbeitspaket für den Unterricht zum Thema „Mentale Gesundheit“ | Ab der 7. Schulstufe | Inhaltsübersicht

Arbeitsblatt 1

Stress-und Glücksforschung

Beschreibung	Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren über einen Zeitraum von zwei Wochen in zwei „Tagebüchern“ in Form von Kurz-Notizen Stressauslöser und Glücksmomente aus ihrem Alltag.
Lernziele	Die Schülerinnen und Schüler reflektieren, welche Faktoren in ihrem Alltag ihre mentale Gesundheit beeinflussen. Mithilfe ihrer Notizen können sie konkrete persönliche Stress- und Glücksauslöser identifizieren, ihre eigenen Reaktionen besser kennenlernen, und im Anschluss über Veränderungsmöglichkeiten nachdenken.
Benötigte Materialien	Arbeitsblatt mit „Tagebuch“-Vorlagen (ausgedruckt)

Arbeitsblatt 2

Mit und ohne Worte

Beschreibung	Die Schülerinnen und Schüler überlegen sich einzeln Begriffe zum Thema „Mentale Gesundheit“. Die Klasse führt ein Wort-Ratespiel durch, bei dem die Begriffe auf unterschiedliche Weise erklärt werden.
Lernziele	Die Schülerinnen und Schüler lernen spielerisch Fachbegriffe rund ums Thema „Mentale Gesundheit“ kennen und überlegen selbst, welche Begriffe für sie mit „Mentaler Gesundheit“ verbunden sind. Durch die Übung werden Sprachverständnis sowie sprachlicher und nicht-sprachlicher Ausdruck gefördert.

Benötigte Materialien	Kleine Zettel, Stifte, Schüssel, evt. Laptop mit Internetanschluss für die Suche nach Begriffen
------------------------------	---

Arbeitsblatt 3

Von anxiety bis triggern

Beschreibung Die Schülerinnen und Schüler tauschen sich darüber aus, inwiefern und auf welche Weise sie auf Social Media dem Thema „Mentale Gesundheit“ begegnet sind. Sie diskutieren das Pro und Contra des Umstandes, dass das Thema medial gewissermaßen „allgegenwärtig“ ist, und zahlreiche psychologische Begriffe Eingang in die Alltagssprache von Jugendlichen gefunden haben (z.B. „triggern“). In Kleingruppen recherchieren sie zu einigen ausgewählten psychologischen Fachbegriffen.

Lernziele Die Schülerinnen und Schüler reflektieren, wie in den Medien das Thema „Mentale Gesundheit“ dargestellt wird, und was mögliche positive und negative Auswirkungen dieser Darstellungen sein könnten. Ein besonderer Fokus liegt auf psychologischen Fachbegriffen, die von Jugendlichen häufig umgangssprachlich verwendet werden. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit diesen Begriffen auseinander und differenzieren zwischen alltagssprachlichem Gebrauch und fachlicher Definition.

Benötigte Materialien Arbeitsblatt, Laptop mit Internetanschluss (Recherchearbeit)

Stress- und Glücksforschung

Was stresst dich eigentlich? Was hilft dir beim Entspannen, und was macht dich glücklich? Werde zur Forscherin bzw. zum Forscher und beobachte Tag für Tag, wann du gestresst und wann du „happy“ bist. Das Ziel: Lerne dich selbst besser kennen! Werte dein Tagebuch anschließend aus, um mehr über dich zu erfahren.

Aufgabe:

- ◆ Notiere dir mindestens zwei Wochen lang in zwei „Tagebüchern“ (s. Tabellen unten) deine Stress- und deine Glücks-Momente: Was stresst dich? Wann, wie oft und wie sehr? Was macht dich im Alltag „happy“?
- ◆ Schreib möglichst auch auf, was deine Reaktion auf diese Situationen ist: Welche körperlichen Reaktionen nimmst du wahr? Welche Gefühle?
- ◆ Wie bei allen Tagebüchern gilt: Der Inhalt ist nur für dich selbst bestimmt (außer, du erlaubst jemanden, es zu lesen.) Versuche also, alles so offen und ehrlich wie möglich aufzuschreiben.
- ◆ Wichtig: Beobachte genau! Im Alltag sind es oft ganz kleine Momente, die uns „stressen“ oder Freude bereiten.
- ◆ Als gute Forscherin oder guter Forscher sammelst du erstmal alles „neutral“, ohne es gleich zu bewerten (z.B. als „kindisch“; oder „da sollte ich eigentlich cool bleiben“). Erst am Ende der zwei Wochen kannst du mit Hilfe deiner Notizen überlegen: Was löst bei mir Stress aus, was Glücksgefühle? Was finde ich belastend, was besonders angenehm und erfreulich? Was möchte ich vielleicht öfter im Alltag einbauen? Möchte ich etwas verändern?

Beispiele:

Stressauslöser	wann	Meine (Stress-)Reaktion	Stress-level (1-5)
Streit mit Freundin	Montag Vormittag	Fühle mich traurig und verärgert, hätte mir Unterstützung von ihr erwartet, ich verkrieche mich, reagiere nicht auf ihre Nachrichten	4
in der Klasse ist es heiß	Dienstag Mittag	Hitze im Gesicht, Rücken juckt, ich bin gereizt und ungeduldig, kann mich nicht konzentrieren	2

Stresslevel: 1 = ein bisschen nervig; 5 = sehr belastend

Glücksmoment	wann	Meine Reaktion	Happiness-level (1-5)
Mein Geschenk für meinen Bruder war einfach perfekt	Montag	Ich bin aufgeregt, als er das Geschenk auspackt, warmes Gefühl als ich sehe, wie sehr er sich freut	5
Lieblingssong gehört und relaxt	Donnerstag Abend	So kann ich richtig „abschalten“! Atmung wird ruhiger	3

Happinesslevel: 1 = nett; 5 = macht mich total happy

Mein Stress-Tagebuch

Stressauslöser	wann	Meine (Stress-)Reaktion	Stress-level (1-5)
			4
			2

Mein Glücks-Tagebuch

Glücksmoment	wann	Meine Reaktion	Happiness-level (1-5)
			4
			2

Mit und ohne Worte

Jetzt wird getüftelt, geraten und mit Händen und Füßen erklärt! Schaffst du es, deinen Mitspielerinnen und Mitspielern Begriffe von „Psychotherapie“ bis „Lachanfall“ blitzschnell zu erklären?

Aufgabe:

- ◆ Bei diesem Spiel treten zwei Teams gegeneinander an und versuchen in mehreren Runden, möglichst viele (Fach-)Begriffe zu erraten. Aber Achtung: Von Runde zu Runde gibt es neue Herausforderungen!

Vorbereitung:

- ◆ Bildet zwei Gruppen. Setzt euch in einen Sesselkreis, bei dem immer abwechselnd eine Schülerin oder ein Schüler aus Team A und eine oder einer aus Team B sitzt (A-B-A-B etc.)
- ◆ Jede und jeder bekommt einen kleinen Zettel. Auf die Zettel schreibt ihr je einen Begriff rund ums Thema „Mentale Gesundheit“. Es kann ein Fachbegriff sein (z.B. „Psychotherapie“), oder ein Begriff aus dem Alltag, der mit mentaler Gesundheit zu tun hat (z.B. „Lachanfall“).
- ◆ Die Zettel werden zweimal so gefaltet, dass die Begriffe nicht mehr zu sehen sind, und in eine Schüssel gelegt.

Spielregeln:

- ◆ Das Spiel hat mehrere Runden. Eine Runde endet immer dann, wenn alle Begriffe erraten wurden. In jeder Runde werden alle Zettel einmal erklärt – jedoch auf verschiedene Art und Weise!

- ◆ Auch das jeweilige Gegen-Team hört mit. Für die 2. und 3. (und evt. weitere) Runden können sich also alle Schülerinnen und Schüler merken, welche Begriffe überhaupt vorkommen.
- ◆ Langweilig wird es trotzdem nicht, denn die Schwierigkeit, die Begriffe zu erklären und wiederzuerkennen steigt mit jeder Runde.

1. Runde: Umschreiben

- ◆ Eine Spielerin bzw. ein Spieler aus Team A beginnt, indem sie oder er einen Zettel aus der Schüssel zieht und den Begriff umschreibt. Das Wort selber oder Teile davon dürfen nicht genannt werden (Bsp. „Lachanfall“: „Lachanfall“, „Lachen“ und „Anfall“ sind in der Erklärung tabu – auch in einer anderen Sprache.) Alle aus Team A dürfen raten, Team B hört zunächst zu.
- ◆ Sobald das Wort erraten wurde, legt Spielerin oder Spieler 1 den Zettel beiseite, zieht einen weiteren Zettel aus der Schüssel und umschreibt den nächsten Begriff. Innerhalb einer Minute soll sie oder er so viele Begriffe wie möglich erklärt haben.
(Hinweis: Sollte eine Schülerin bzw. ein Schüler, die oder der gerade an der Reihe ist, diesen Begriff nicht kennen, kommt der Zettel zurück in die Schüssel und ein anderer Zettel wird gezogen.)
- ◆ Nach einer Minute gibt es für Team A so viele Punkte, wie Begriffe erraten wurden.

Wechsel:

- ◆ Nun ist die Sitznachbarin oder der Sitznachbar (aus Team B) an der Reihe. Sie oder er erklärt für die Mitspielerinnen und Mitspieler aus Team B weitere Begriffe. Team A ist nun in der zuhörenden „Publikums-Rolle“.
- ◆ Nach einer Minute wechselt es wieder zur nächsten Spielerin oder dem nächsten Spieler aus Team A.

Ende 1. Runde:

- ♦ Die 1. Runde endet, sobald die Schüssel leer ist und alle Begriffe einmal erklärt wurden. Beide Teams zählen ihre Punkte.

2. Runde: 1 Wort

- ♦ Alle Zettel werden wieder gefaltet und zurück in die Schüssel gelegt.
- ♦ Wiederum ist das Ziel, alle Begriffe zu erklären. Diesmal darf jedoch nur 1 Wort genannt werden, um das Wort zu erklären. (bei „Lachanfall“ z.B. „lustig“).

3. Runde: Ohne Worte

- ♦ Die Begriffe werden pantomimisch dargestellt.

Ideen für weitere Runden:

- ♦ Begriffe zeichnen
- ♦ ein passendes Geräusch wählen
- ♦ nur den Anfangsbuchstaben des Begriffs nennen
- ♦ ... Welche kreative Methoden fallen euch noch ein?

Spielende:

- ♦ Am Ende des Spiels zählt jedes Team die Punkte aus allen Runden zusammen. Welches Team hat mehr gesammelt?

- ♦ Tipp: Dir fallen keine Begriffe ein? Inspiration gibt es z.B. unter <https://www.demokratiwebstatt.at/thema/lebensbereiche/thema-mentale-gesundheit> oder unter <https://www.jugendportal.at/alle-themen/wohlfuehlen-lebensqualitaet/wie-geht-es-dir/abc-der-psychischen-gesundheit/>

Von anxiety bis triggern

In Sozialen Medien ist das Thema „Mentale Gesundheit“ bzw. #MentalHealth oder #Selfcare sehr präsent. Viele psychologische Fachbegriffe sind mittlerweile auch in der Alltagssprache angekommen. Expertinnen und Experten betonen, dass dadurch zwar einerseits das Bewusstsein für das Thema Mentale Gesundheit gestärkt wird. Gleichzeitig finden viele es bedenklich, dass (Fach)Begriffe aus der Psychologie übermäßig häufig, oft beliebig und falsch bzw. missverständlich verwendet werden. Beispiele dafür sind etwa die Begriffe „traumatisch“ oder „narzisstisch“. Aus fachlicher Sicht besteht die Gefahr, dass normale Verhaltensweisen und Erfahrungen als „pathologisch“ angesehen werden, oder umgekehrt psychische Probleme banalisiert werden (Bsp. Depression). Komplexe Zusammenhänge, Definitionen und Diagnosen (Bsp. ADHS) würden stark vereinfacht.

Aufgabe:

- ◆ Tauscht euch über eure Erfahrungen aus: Seid ihr dem Thema „Mentale Gesundheit“ schon auf Social Media begegnet? In welcher Weise?
- ◆ Ist es deiner Meinung nach eher hilfreich oder eher problematisch, dass das Thema so präsent ist?
- ◆ Was sagst du dazu, dass Begriffe aus der Psychologie häufig im Alltags-Sprachgebrauch verwendet werden?
- ◆ Recherchiert in Kleingruppen zu den untenstehenden Begriffen: Wie und in welchen Zusammenhängen werden sie im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet? Wie werden sie in der Fachwelt definiert? Gibt es Unterschiede?
- ◆ Ihr könnt auch recherchieren, wie häufig die genannten Erkrankungen in der Fachwelt auftreten und wie viele Fallzahlen es dazu gibt.

Arbeitsblatt 3 | „Von anxiety bis triggern“

Begriffe:

traumatisch – triggern – schizo – pathologisch – psycho – depri – anxiety – narzisstisch
– toxisch – Phobie – Panik – Gaslighting

Impressum

Herausgeberin: Republik Österreich – Parlamentsdirektion – Demokratiewebstatt

Medieninhaberin: Republik Österreich – Parlamentsdirektion, Dr. Karl Renner-Ring 3,
1017 Wien, Österreich

Stand: 2026