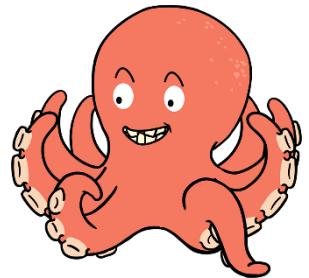


# KNIETZSCHE UND DIE TRICKS GEGEN STRESS



Ein Einfühlungs-Workshop  
von Knietzsche-Erfinderin Anja von Kampen.

Für alle, die Einfluss darauf haben, dass Stress kein Kinderleben vermiest – Fachmenschen aus Pädagogik, Erziehung, Kinder- und Jugendarbeit. Die Nutzung ist ausdrücklich erwünscht.

**Zielgruppe:** Kinder ab 6

**Technische Voraussetzung:** Abspielmöglichkeit für Filme, Internet-Zugang

**Inhalt & Ziele:** Einfacher Einsatz als offenes Gruppenangebot in der Kinder- und Jugendarbeit und in Schulen zum Thema Stressprävention.

Thematisieren von Stress als Lebensbestandteil. Sensibilisierung für die Auswirkungen. Strategien zur Bewältigung und Vermeidung.

**Info:** Der Workshop kann für eine Zeiteinheit von 45 Minuten genutzt werden, aber auch für mehrere Einheiten. Die Zeit für Fragen, Austausch und freies Denken ist flexibel. Ergänzende Angebote (z.B. Ausfüllen des Anti-Stress-Plans oder ein Ausarbeiten von persönlichen Strategien) sind denkbar.

Tipp zur Weiterführung:

Knietzsche beschäftigt sich auch in anderen Filmen mit Fragen, die mit Stress zu tun haben. Zum Beispiel Angst, Mobbing, Wut oder Freundschaft. Schauen Sie sich die Filme zusammen an und lassen Sie sich und die Kinder von unterschiedlichen Seiten stärken:

<https://www.knietzsche.com/filme>

**Einstieg:**

Begrüßung mit Ankündigung:  
Knietsche und unsere Gedanken über Stress.

**Einleitende Frage-Runde:**

Wer hatte schon einmal Stress?

Wenn ihr möchtet, könnt ihr die Augen schließen oder einfach einen Punkt anschauen und kurz überlegen, wie sich Stress für euch anfühlt. Ihr könnt die Fragen für euch im Kopf beantworten – oder, wenn ihr möchtet, etwas dazu sagen.

Was bedeutet Stress für euch?

Was löst Stress in euch aus?

Und was passiert dann mit euch?

Was passiert im Kopf?

Was passiert mit eurem Körper, also wie wirkt sich der Stress ganz genau auf euch aus?

Alle, die möchten und können, dürfen jetzt aufstehen und wie verrückt zappeln. Schüttelt alles aus, was sich bewegen lässt. Erst die Arme ... dann noch die Beine ... wer kann mit den Ohren wackeln? Ansonsten schüttelt die Haare durch und wackelt mit dem Po. Ihr könnt die Bewegungen auch im Sitzen machen oder euch etwas aussuchen, das für euren Körper gut passt.

Stress ist also kein Unbekannter. Ihr habt ihn schon mal gehabt und bestimmt auch erlebt, dass andere Menschen in eurem Umfeld gestresst sind.

Will man das? Was ist das überhaupt genau für ein Gefühl, dieser Stress?  
Für uns macht sich jetzt Knietsche ein paar Gedanken.



**Klicken Sie auf den Link unten, um zum Film zu gelangen:**  
(Weiterleitung zu Youtube über knietsche.com; Länge: ca. 4 Min.)  
[\*\*KNIETSCHE UND DIE TRICKS GEGEN STRESS\*\*](#)

**Fragen – Verständnis überprüfen:**

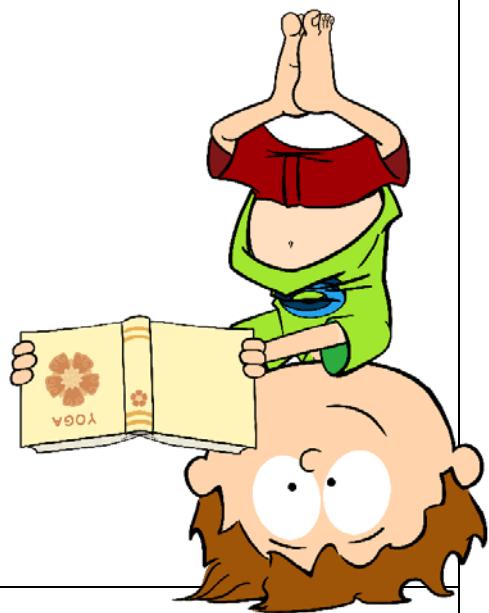
Was denkt denn jetzt Knietsche über Stress? Ist Stress immer schlimm?

Knietsche hat ja ein paar Tricks auf Lager für euch – welche sind denn das?

Was fällt euch denn ein, was schon mal gut gegen Stress geholfen hat?

### Fragen – freies Denken:

- Was denkt ihr – was hat Essen mit Stress zu tun?
- Warum sind Bewegung und Sport gut gegen Stress?
- Was hat Kniestzsche im Film für ein Buch in der Hand, als er auf dem Kopf steht? Wisst ihr, was Yoga ist?  
Warum machen das wohl so viele Leute?
- Welche Sportarten könnten besonders gut funktionieren und warum?  
(z. B. Kampfsport, Aggressionsabbau, Interaktion mit Anderen, emotionale Kompetenz, Laufen, auspowern, Dampf ablassen, auf sich besinnen, Verbindung zur Natur; Mannschaftssportarten, Erfolg im Team, Rollenverteilung, Ablenkung, soziale Kompetenz)



Was würde wohl mit euch passieren, wenn ihr nur noch Chips und Schokolade esst und am Handy spielt? Wie würdet ihr euch verändern?

Bei Kniestzsche ist es offensichtlich der Vater, der besonders gestresst ist und auch Stress auf Kniestzsche überträgt. Was denkt ihr, warum der Vater sich so fühlt?  
(Zeit- und Leistungsdruck thematisieren)

Geht Stress durch die Ohren?  
Könnt ihr euch an die Musik erinnern, während Kniestzsche auf dem Kopf stand?  
Gibt es noch eine Situation, in der Kniestzsche Musik für sich nutzt?  
Kennt ihr Musik, die euch beruhigen kann?  
Gibt es Musik oder Geräusche, die euch nerven, aufregen oder stressen?



### Weitere mögliche Fragen und Anregungen für ein offenes Gespräch:

- Was hat Kniestzsche gemacht, damit es ihm besser geht, und was würdet ihr tun in Stresssituationen?
- Denkt an eine konkrete Stresssituation – wie seid ihr damit umgegangen?
- Habt ihr noch mehr Wohlfühl-Ideen?  
(*vertraute Umgebung, Abgrenzung, Allein-Zeiten, ...*)
- Wie könnt ihr euch langfristig vor Stress schützen?
- Wie könntet ihr ins Gespräch kommen, wenn euch jemand stresst und ihr das ändern wollt?
- Was kann im Alltag eine gute Idee sein, damit der Stress sich gar nicht erst ausbreitet?
- Rituale tun dem Menschen gut. Jeden Tag zur gleichen Zeit frühstücken zum Beispiel. Welche habt ihr und warum tun sie euch gut?

### Übungen für sensibles Formulieren

Was gibt es für Sprüche, die mit Stress zu tun haben? (*Mach keinen Stress! Stress mich nicht! Ich bin voll gestresst! Heute ist ein stressiger Tag ...*) Machen solche Sprüche Sinn?

Was gibt es für andere Worte für Stress?

Was ist für euch das Gegenteil von Stress?

Denkt an eine Situation aus eurem Leben, die mit Stress zu tun hat.  
Erzählt das Geschehene so, dass das Wort Stress nicht vorkommt.

### Abschlussgespräch

Was wollen wir gemeinsam ändern, damit uns der Stress in Zukunft möglichst wenig nervt? (*Lautstärke, Zeitplanung, Vorbereitung, Rituale wie ein gemeinsames Frühstück zu einer festen Zeit*)

### Fazit und Verabschiedung



Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

wenn Ihnen auffällt, dass ein Kind schwerwiegendere Sorgen hat, bietet sich ein Einzelgespräch an oder auch das Einbeziehen der Eltern.

Bei Sorgen und Problemen können weitere niedrigschwellige und kostenfreie Beratungsangebote helfen. Dies ist zum Beispiel das telefonische und online-Beratungsangebot [Nummer gegen Kummer](#) – telefonisch erreichbar unter **116 111**.

Ältere Kinder können auch an die [Jugendnotmail](#) schreiben und sich online beraten lassen oder live chatten.

Auch das Hinzuziehen weiterer Fachkräfte (z.B. Schulsozialarbeit, Psychologischer Dienst) kann sinnvoll sein.



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend