



„Ich bin wirklich gestresst!“ Wahrscheinlich hast du diesen Satz von deinen Eltern oder anderen Erwachsenen schon mal gehört. Aber nicht nur Erwachsene können Stress empfinden... auch Kinder können gestresst sein! Stress ist die emotionale Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen, Bedrohungen oder Situationen mit hohem Druck.

Wenn du dich gestresst fühlst, bist du vielleicht wegen etwas besorgt oder nervös. Diese Sorgen in deinem Kopf können dazu führen, dass du dich traurig, frustriert, wütend oder ängstlich fühlst. Es kann sogar sein, dass sich der Stress auf deinen Körper auswirkt und du zum Beispiel Bauch- oder Kopfschmerzen bekommst. Aber du bist nicht allein. Jede und jeder von uns fühlt sich manchmal gestresst und es gibt viele Möglichkeiten, damit umzugehen.

Was machst du um zu entspannen?

Um zu entspannen, höre ich meine Lieblingsplaylist.

Kai „deto“ Wollin
Professioneller eSportler



Was machst du um Stress zu reduzieren?

Um Stress zu reduzieren, schaue ich meine Lieblingsserie auf dem Sofa.

Fabian „b04_dubzje“ De Cae
Professioneller eSportler



Das eSports Team von Bayer 04 (**#B04eSPORTS**) in Leverkusen muss ständig mit Stress umgehen. Intensives Training und harte Wettkämpfe erfordern viel Konzentration und natürlich spüren sie den inneren Druck, gute Leistungen zu bringen. Deshalb müssen sie sich bewusst darum kümmern, proaktiv für ihre mentale Gesundheit zu kämpfen, bevor der Stress beginnt, sich auf ihre körperliche Gesundheit auszuwirken. Werfen wir also einen Blick darauf, wie sie mit Stress umgehen!



Wie Stressbälle funktionieren

Obwohl Stressbälle nicht das ultimative Heilmittel gegen Stress sind, können sie ein nützliches Werkzeug sein, um die eigene mentale und körperliche Gesundheit zu schützen. Das einfache, wiederholte Zusammendrücken und Loslassen des Balls durch die Muskeln deiner Hand und deines Handgelenks kann helfen, einen Teil der nervösen Energie freizulassen, die dafür sorgt, dass sich dein Körper angespannt fühlt, wenn du gestresst bist. Körperliche Bewegung ist eine weitere gute Bewältigungstechnik, um Stressenergie freizusetzen. Aber in Situationen, in denen Bewegung nicht möglich ist (z.B. im Klassenzimmer oder im Flugzeug), ist ein Stressball leise und klein genug, um ihn überall zu benutzen!

Sei ein Stress-Bekämpfungs-Ninja!

Du kannst dich selbst als heimlichen Ninja betrachten, der Stress bekämpft! Ninjas lassen nicht zu, dass sich ihre Feinde von hinten anschleichen; sie wissen immer, was um sie herum passiert und sind bereit, zu reagieren. Wie ein Ninja kannst du auf Anzeichen von Stress in deinem Körper achten und dich dann gegen sie wehren, bevor der Stress dich überwältigt. Du kannst sogar deinen eigenen Ninja Stressball basteln, damit du auf den Kampf vorbereitet bist!

Was du brauchst:

- **Zwei Luftballons:**

Einen weißen oder gelben für das Ninja-Gesicht und einen mit einer anderen Farbe für die Maske

- **Schere**



- **Plastiktüte**



- **ca. 90 g Mehl**



- **Einen schwarzen Edding**



So geht's:

- 1 Gib zuerst das Mehl in eine kleine Plastiktüte.
- 2 Falte die Tüte um und drücke die gesamte Luft heraus.
- 3 Schneide das Ende des gelben oder weißen Luftballons ab.
- 4 Gib das mit Mehl befüllte Tütchen in den Ballon.
- 5 Schneide nun die Öffnung zum Aufblasen des zweiten Luftballons ab. Schneide außerdem eine Öffnung für das Ninja-Gesicht in den Ballon.
- 6 Spanne den zweiten Luftballon um den ersten, wobei die Öffnung in die entgegengesetzte Richtung zeigt, damit das Mehlsäckchen nicht herausfällt.
- 7 Jetzt ist es an der Zeit, zu malen! Füge dem Stressball ein Ninja-Gesicht mit dem Edding hinzu.
- 8 **Ta-daaaah!** Hier ist er – dein eigener Ninja-Stressball, bereit zum Kampf gegen Stress.

