

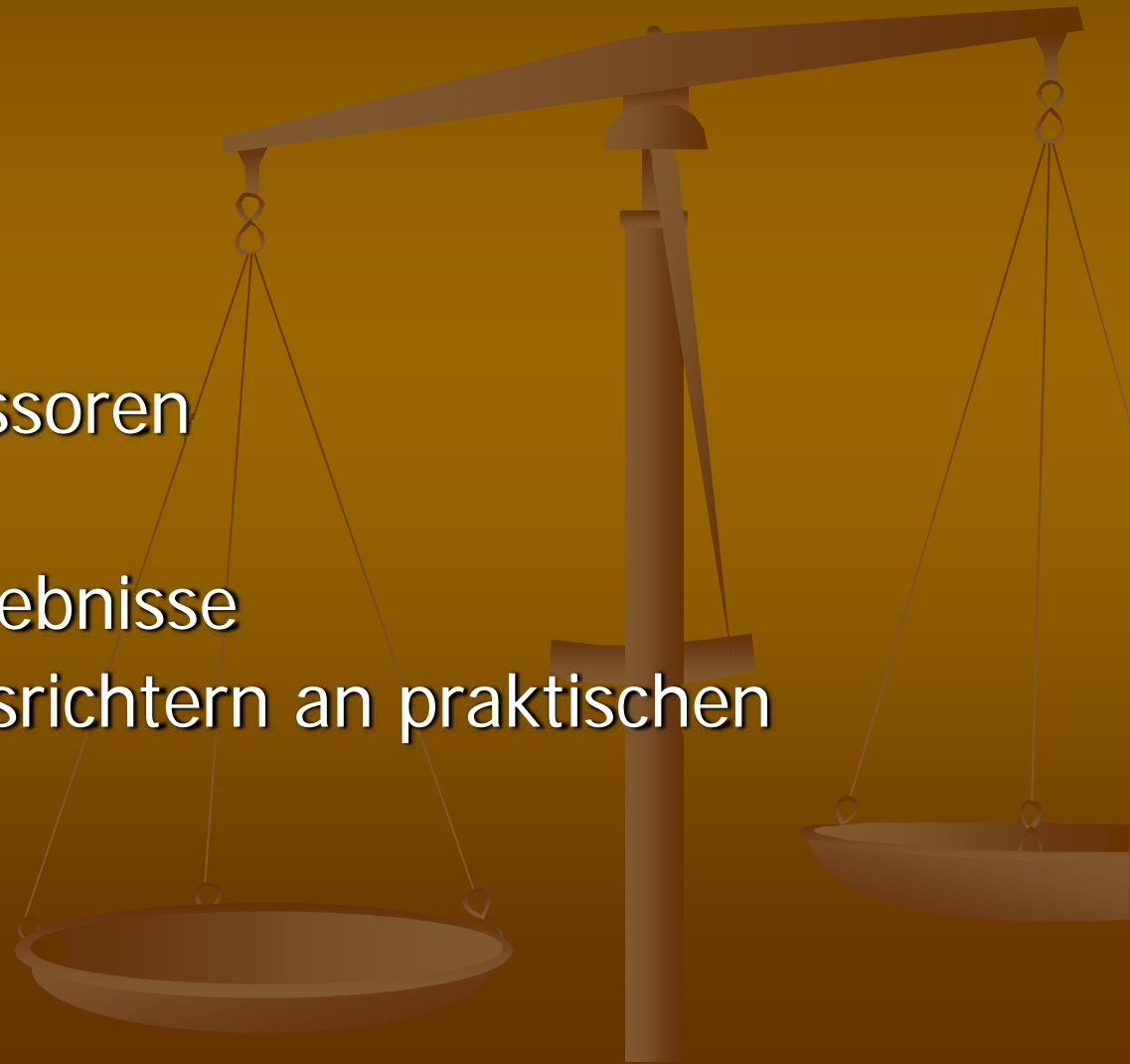
Stress – Wie gehen Schiedsrichter damit um?

Lehrabend im Februar
mit

Klaus Remus bzw. Martin Zornow

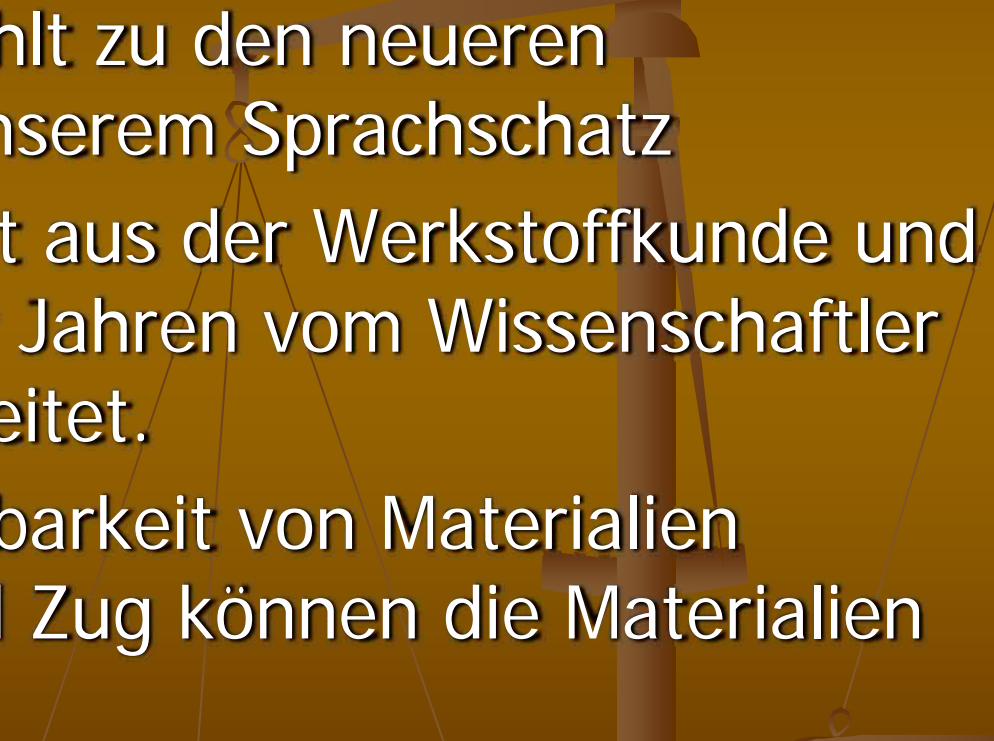
Agenda

- Was ist Stress?
- Analyse
- Stressarten
- Stressoren
- Wirkung von Stressoren
- Gruppenarbeit
- Vortragen der Ergebnisse
- Stress von Schiedsrichtern an praktischen Beispielen



Was ist Stress ?

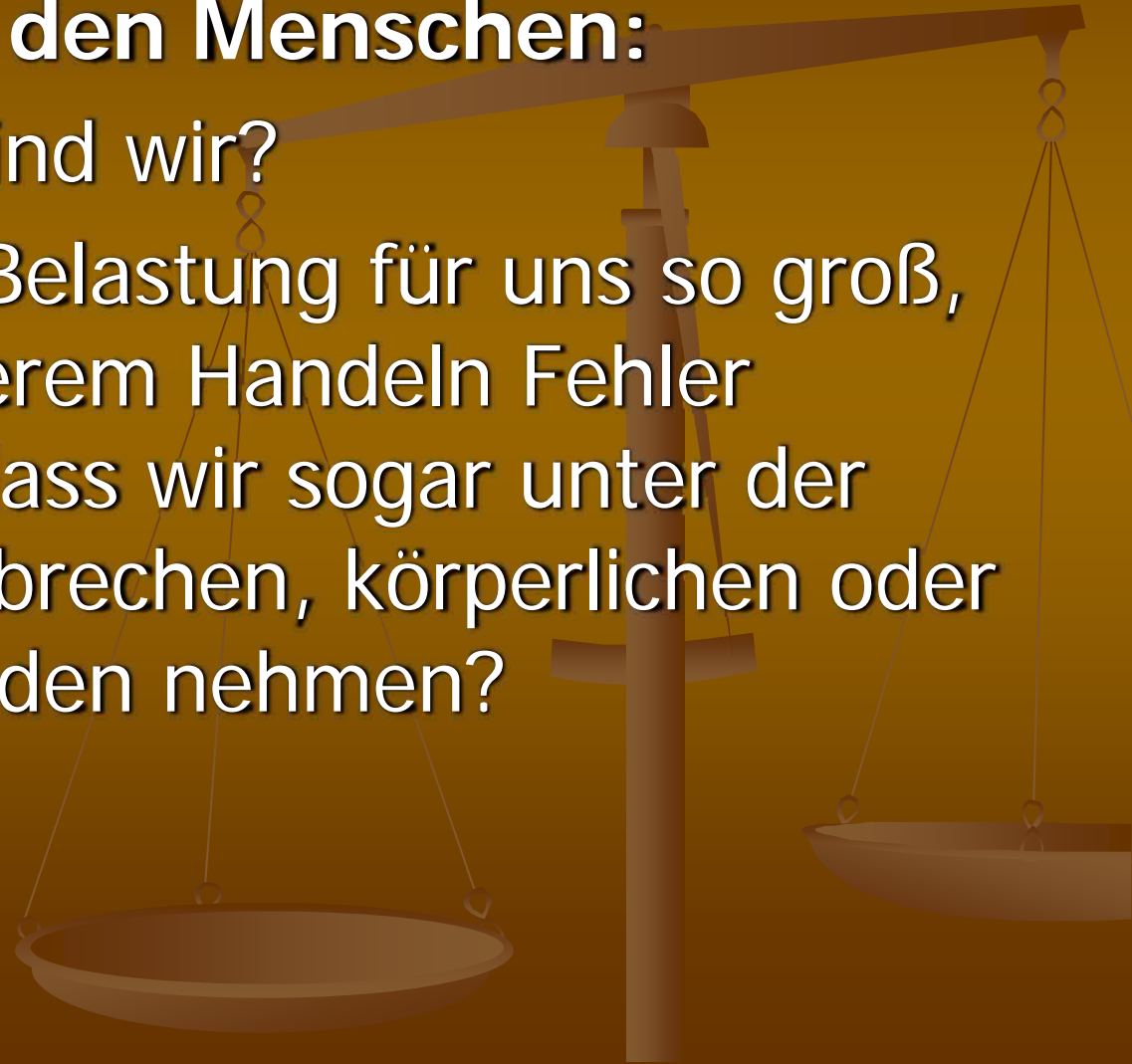
Begriff:

- Begriff „Stress“ zählt zu den neueren Modewörtern in unserem Sprachschatz
 - Der Begriff stammt aus der Werkstoffkunde und wurde in den 30er Jahren vom Wissenschaftler Hans Selye hergeleitet.
 - Es geht um Belastbarkeit von Materialien (wieviel Druck und Zug können die Materialien aushalten).
- 

Was ist Stress ?

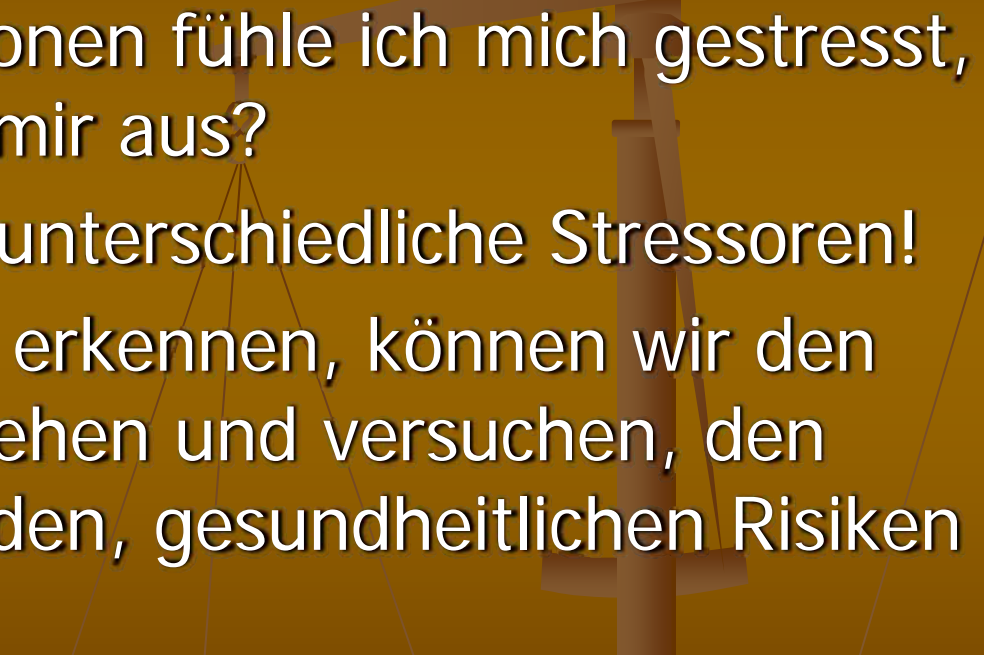
Übertragen auf den Menschen:

- Wie belastbar sind wir?
- Wann wird die Belastung für uns so groß, dass wir in unserem Handeln Fehler begehen oder dass wir sogar unter der Last zusammenbrechen, körperlichen oder seelischen Schaden nehmen?



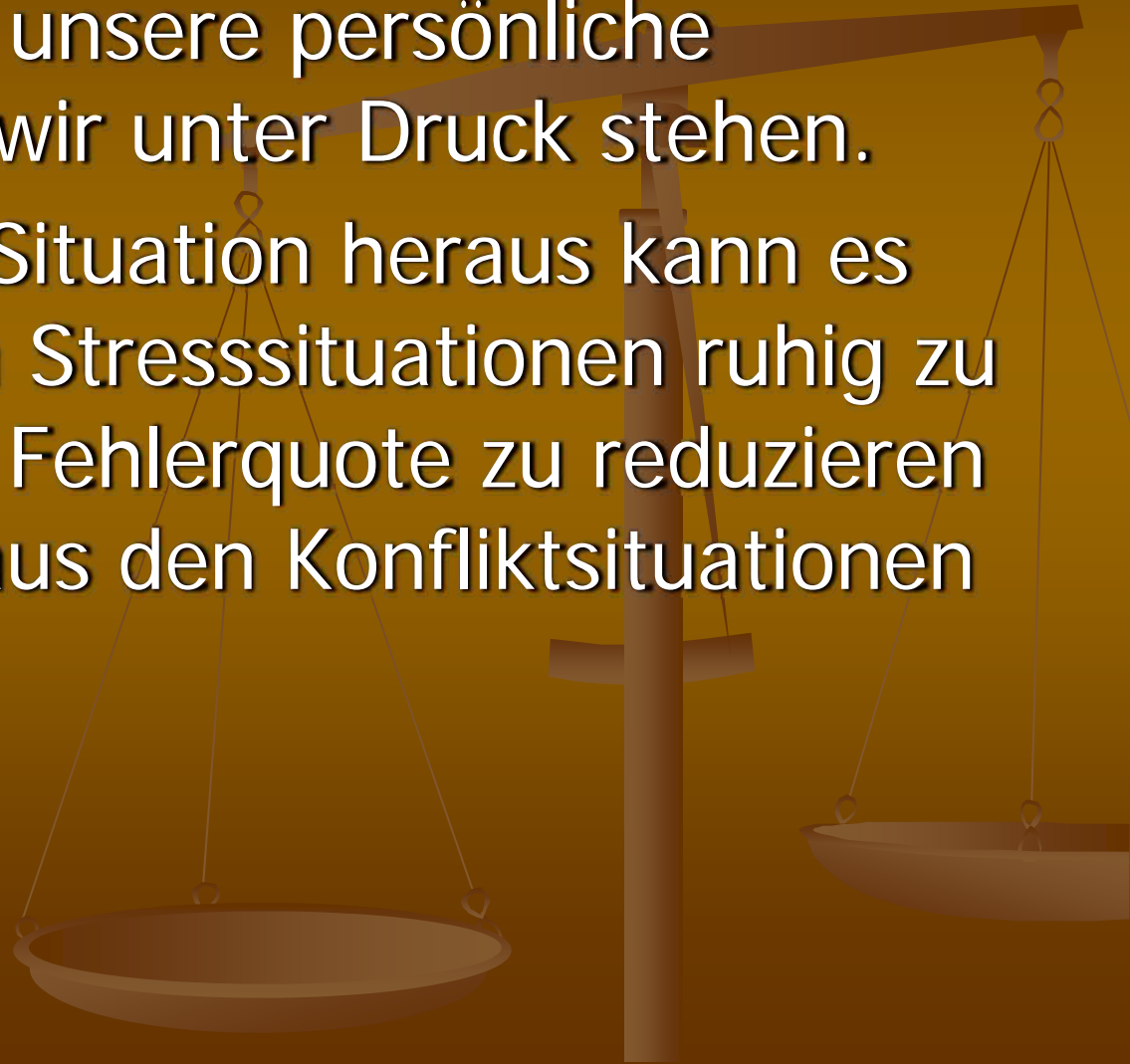
Was ist Stress ?

Stressauslösende Faktoren (Stressoren)

- In welchen Situationen fühle ich mich gestresst, was löst Stress in mir aus?
 - Jeder Mensch hat unterschiedliche Stressoren!
 - Nur wenn wir dies erkennen, können wir den nächsten Schritt gehen und versuchen, den daraus resultierenden, gesundheitlichen Risiken zu begegnen.
- 

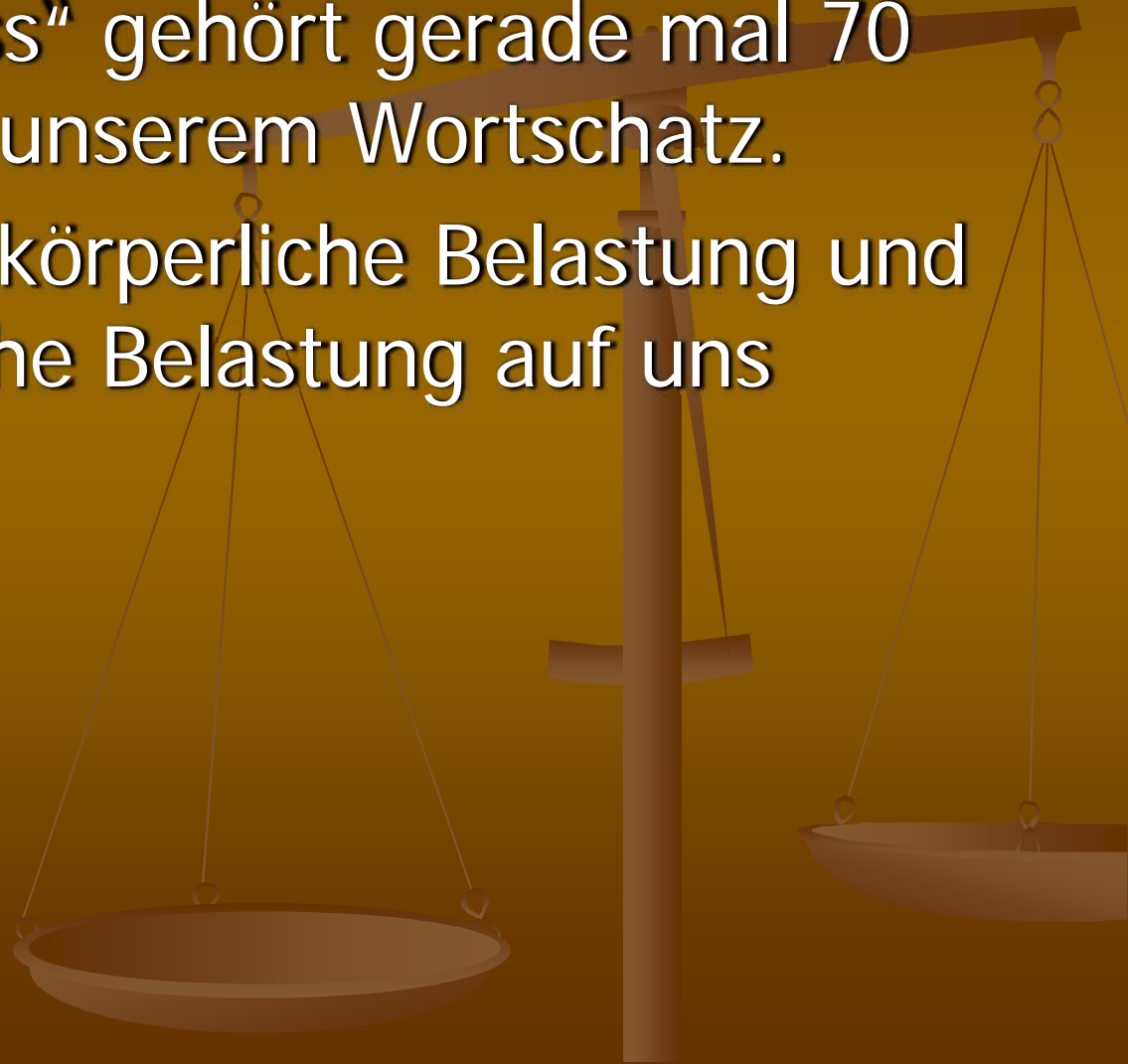
Analyse

- Wir analysieren unsere persönliche Situation wenn wir unter Druck stehen.
- Erst aus dieser Situation heraus kann es uns gelingen, in Stresssituationen ruhig zu bleiben, unsere Fehlerquote zu reduzieren und Lösungen aus den Konfliktsituationen zu finden.



Stressarten

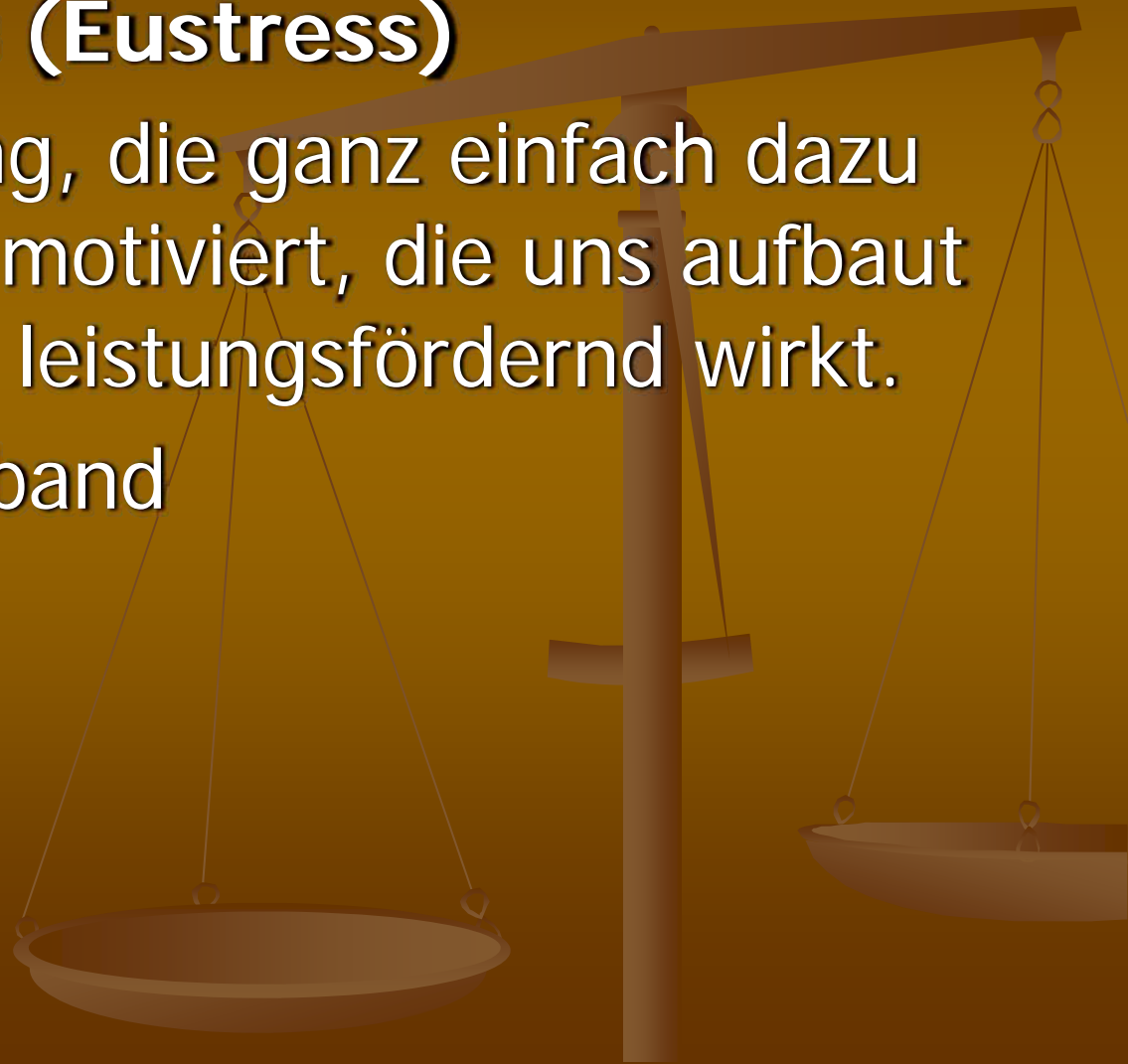
- Das Wort „Stress“ gehört gerade mal 70 bis 80 Jahre zu unserem Wortschatz.
- Stress kann als körperliche Belastung und auch als seelische Belastung auf uns einwirken.



Stressarten

Positiver Stress (Eustress)

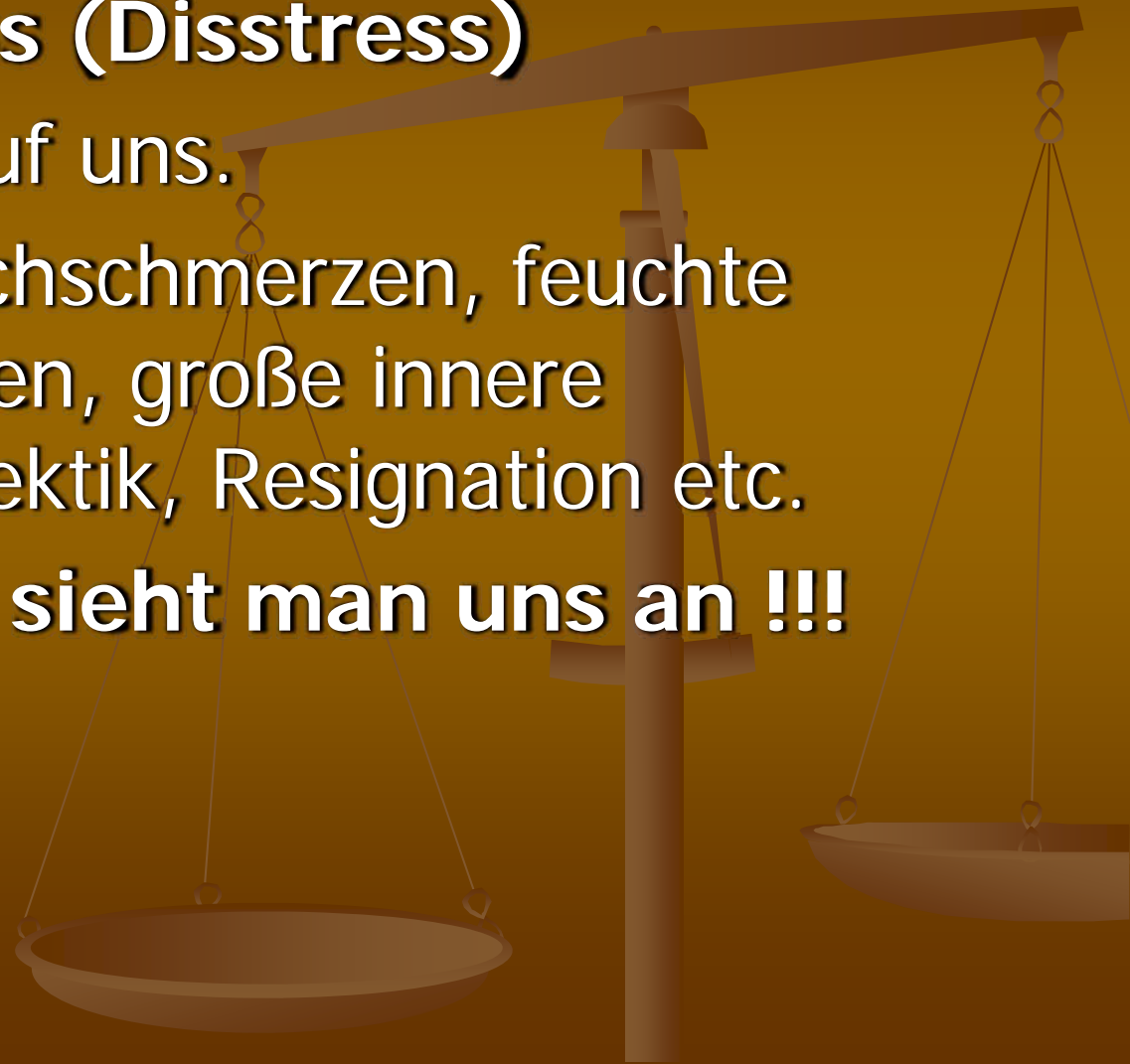
- Innere Spannung, die ganz einfach dazu gehört, die uns motiviert, die uns aufbaut und die auf uns leistungsfördernd wirkt.
- Beispiel Gummiband



Stressarten

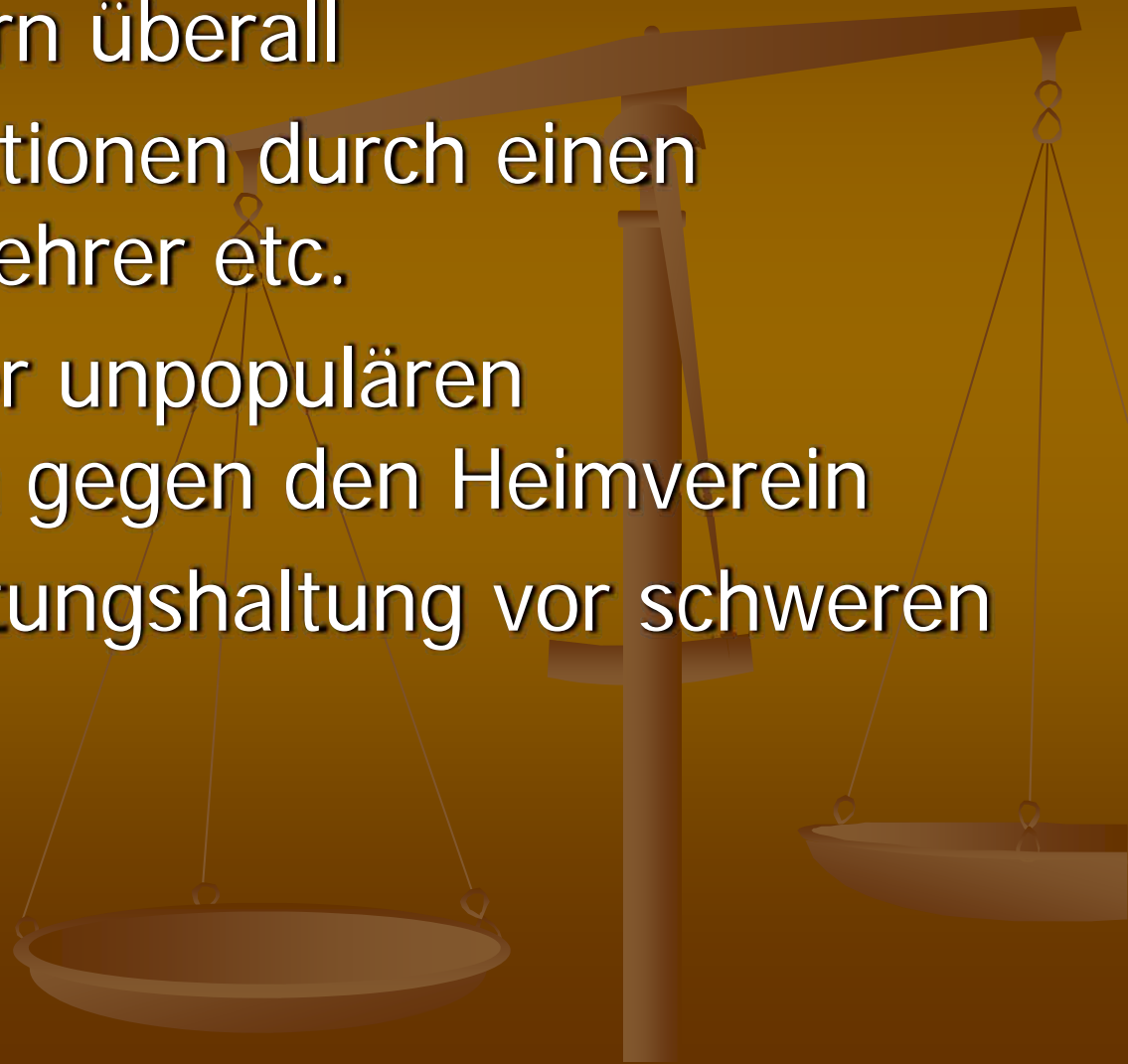
Negativer Stress (Disstress)

- Wirkt negativ auf uns.
- Beispiele: Bauschmerzen, feuchte Hände, Herzrasen, große innere Unsicherheit, Hektik, Resignation etc.
- **Diesen Stress sieht man uns an !!!**



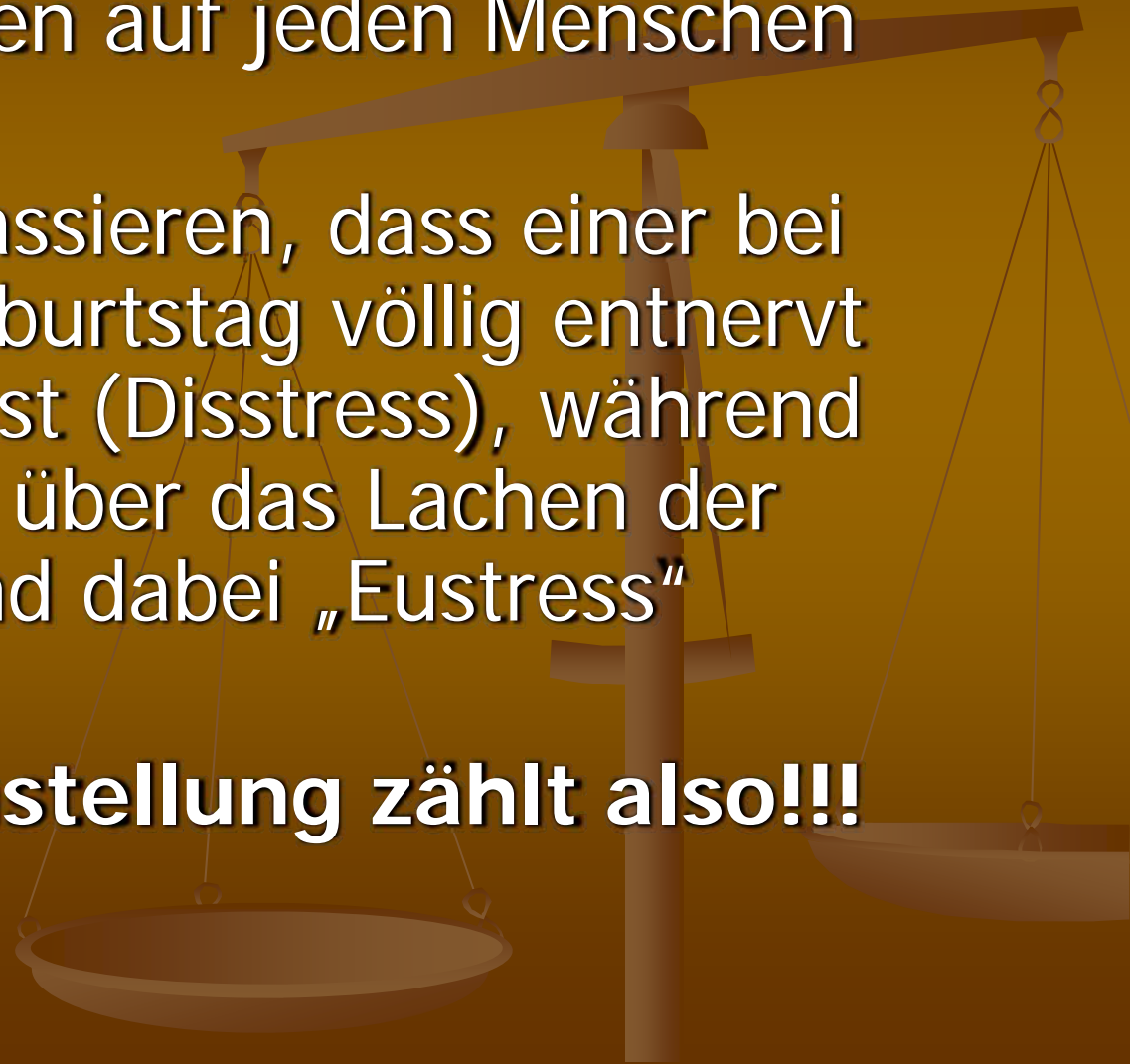
Stressoren

- Stressoren lauern überall
- Furcht vor Sanktionen durch einen Vorgesetzten, Lehrer etc.
- Hemmungen vor unpopulären Entscheidungen gegen den Heimverein
- Negative Erwartungshaltung vor schweren Spielen
- Zeitdruck



Wirkung von Stressoren

- Stressoren wirken auf jeden Menschen anders
- Es kann z. B. passieren, dass einer bei einem Kindergeburtstag völlig entnervt das Haus verlässt (Disstress), während sich der andere über das Lachen der Kleinen freut und dabei „Eustress“ empfindet.
- **Die innere Einstellung zählt also!!!**



Gruppenarbeit

- Bildung von 3 Gruppen
- Themen:
 1. Stress vor dem Spiel
 2. Stress während des Spiels
 3. Stress nach dem Spiel
- Vortragen der Ergebnisse durch die Gruppen mit Hilfe von Folien
- Zeiteinsatz: 30 Minuten

