

Chill mal! Alles auf einen Blick:

Wie entsteht Stress/Vermeiden von Stress:

Menschen mit dem einem hohen Bedürfnis nach Kontrolle neigen zu mehr Stress wie Menschen mit einem niedrigen Bedürfnis nach Kontrolle, dementsprechend entsteht Stress durch Kontrollverlust und ändert sich auch je nach dem Bedürfnis des Betroffenen.

Viele Menschen haben z.B. im Flugzeug mehr Stress, weil sie dort die Kontrolle komplett abgeben müssen

Es ist wichtig zur Vermeidung von Stress regelmäßig Sport zu treiben, damit wir regelmäßig unseren Adrenalin/Cortisol Haushalt abbauen können

Positives Denken bringt selbst dann was, wenn man gar nicht an das Gedachte glaubt

Wie kann man Stress vermeiden/Wie sollte man damit umgehen?

-Wenn man weiß, dass man in eine Stresssituation kommt, kann man sich schon im Voraus darauf vorbereiten (durch genug Schlaf, ausgewogene Nahrung, usw.)

-Atemübungen können helfen, auch wenn der Körper auf Stress durch zum Beispiel Schwitzen oder Zittern

1. Aufrecht hinsetzen, beide Füße auf den Boden stellen und Hände in den Schoß legen
2. Durch die Nase einatmen, halten und durch die Nase ausatmen
3. Dabei vorstellen, dass Ruhe eingeatmet wird und Stress ausgeatmet wird

Atemübungen funktionieren zur Bewältigung von Stress, weil sie unseren Puls, unsere Herzfrequenz und unseren Blutdruck absenken und wir dadurch unserem Gehirn signalisieren, dass es keinen Grund zur Panik gibt

Gewaltarten und Konsequenzen:

Gewaltarten:

- Körperliche Gewalt -Psychische Gewalt - Verbale Gewalt

z.B.: Körperverletzung Mobbing; Stalking; etc Beleidigungen

Konsequenzen von Straftaten:

Auf alle diese Vergehen folgt nach dem Urteil der Richters eine Geld oder Freiheitsstrafe oder als Ersttäter je nach Schwere des Vergehens lediglich Sozialstunden aufgrund des Diversionsverfahrens. Außerdem muss der für Täter mögliche Behandlungskosten des Opfers aufkommen. Diese Schulden können auch vererbt werden



Bis 14 Jahren ist man nicht strafbar, das heißt man kann nicht für Straftaten bestraft werden, jedoch wird das Jugendamt kontaktiert und das Jugendamt trifft weitere Maßnahmen.

Ab 14 Jahren ist man strafbar, das heißt man kann für Straftaten bestraft werden. Hierbei kann es zu Geldstrafe und Freiheitsstrafe, also Gefängnisstrafe kommen.