

# Chill ma

Ratgeber zu Stress, Selbstbehauptung und Gewalt

## Stress

### Wie entsteht Stress?

Stress entsteht durch Kontrollverlust und Leistungsdruck.

### Wie reagieren wir auf Stress?

Unser Körper bereitet uns auf die Stressreaktionen Kampf, Flucht und Einfrieren vor.

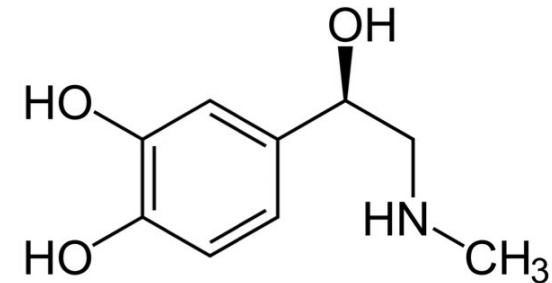
Man bekommt körperliche Beschwerden wie z.B Kopfschmerzen, Herzrasen, Bauchschmerzen, Schwitzen und Zittern.

### Wie vermeiden wir Stress?

Durch Bewegung bzw Sport wird das Adrenalin das durch den Stress entstanden ist wieder ausgeschüttet.

### Wie reduzieren wir Stress?

Durch eine Atemübung und positives Denken wird der Stress reduziert.



#### Die schnellste Atemübung der Welt

Setzt euch aufrecht hin und stellt beide Füße fest auf den Boden. Reckt euer Kinn nach vorne und lasst die Schultern nach unten fallen. Legt die Hände in den Schoß.

Holt durch die Nase tief Luft, sodass sich euer Bauch hebt. Haltet die Luft kurz an, und atmet dann ganz langsam durch den Mund wieder aus.

Stellt euch dabei vor, dass ihr Ruhe einatmet und sie sich im ganzen Körper verteilt. Beim Ausatmen lasst ihr allen Stress aus eurem Körper fließen.

Wiederholt das Ganze für 2 Minuten.

**Wichtig:** Versucht, so langsam wie möglich zu atmen. Schaut mal, ob ihr es schafft, in einer Minute maximal 4-5x ein und aus zu atmen. Das bedeutet ca. 15 Sekunden pro Atemzug. Schaut dabei ruhig auf eure Armbanduhr.

## Selbstbehauptung

Man sollte sich selbstbewusst und aufrecht hinstellen, einen ernsten Gesichtsausdruck machen und laut reden.

## Gewalt

### Wer ist strafmündig?

Ab 14 Jahren gilt man als jugendlich und man ist somit strafmündig. Kinder unter 14 Jahren sind nicht strafmündig und können somit nicht bestraft werden. Für Jugendliche gilt das Jugendstrafgesetz.

### Welche Strafen gibt es?

Es gibt die Geldstrafe und die Freiheitsstrafe. Die höchste Freiheitsstrafe für Erwachsene ist lebenslang (25 Jahre) und für Jugendliche 10 Jahre.

### Welche Arten von Gewalt gibt es?

- körperliche Gewalt
- verbale Gewalt
- physische Gewalt

Sei immer hilfsbereit!

