

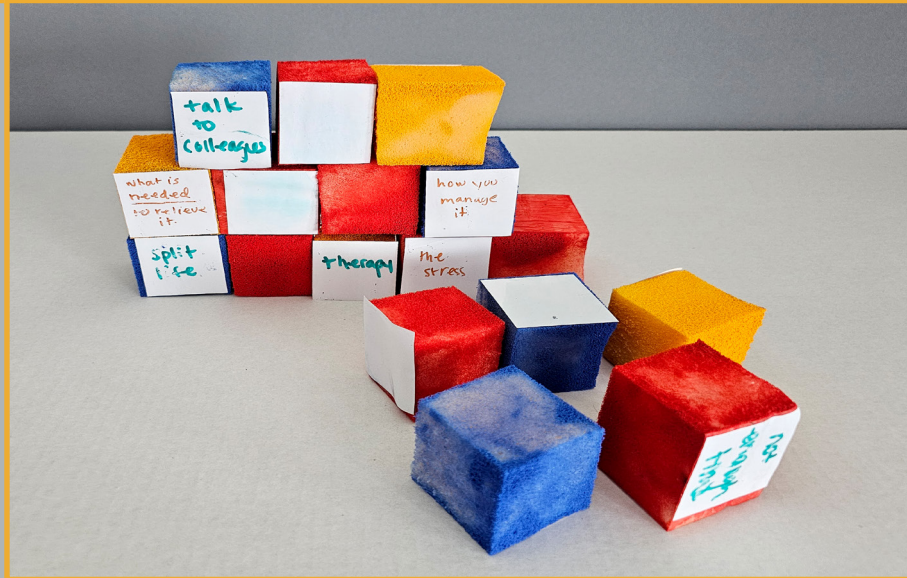
STRESS CUBES

Project partner:
Absalon

Course and year:
Vulnerable Encounters 2023

Designers:
Emiliano Sal
Kristin Erp
Sára Szmeková

SELF-REFLECTION



ERSTE SPIELIDEE:

Das Hauptziel des Stresscubs ist es, den SchülerInnen eine ganzheitliche Perspektive der Stressbewältigung zu vermitteln, indem sie ihre Stressoren und Bewältigungsmechanismen visualisieren.

Mit Hilfe von blauen und roten Würfeln (mit beschreibbaren weißen Teilen) und Markern, formulieren die SchülerInnen ihre aktuellen Stressoren auf den roten Würfeln und ihre Bewältigungsmechanismen auf den blauen Würfeln.

Die Einführung von versteckten gelben Würfeln führt ein Überraschungselement ein, bei dem sich die Schüler ideale Ressourcen zur Stressbewältigung vorstellen.

Durch die Konstruktion von Pyramiden mit diesen Würfeln ermöglicht das Tool eine greifbare Darstellung von Stressoren und Bewältigungsmechanismen.

Die Reflexionsphase regt die SchülerInnen dazu an, über das Gleichgewicht zwischen Stressoren und Bewältigungsressourcen nachzudenken und zu überlegen, wie sie ideale Ressourcen in die Realität umsetzen können.

Das Tool gipfelt in einem symbolischen Zerbröckeln der Stressorenpyramide, was die Bedeutung eines aktiven Stressmanagements unterstreicht. Die SchülerInnen werden als vielschichtige Individuen betrachtet, die sich mit verschiedenen Stressoren jenseits ihrer Rolle auseinandersetzen müssen.