

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen im Kindes- und Jugendalter

Prof. Dr. Arnold Lohaus

Universität Bielefeld

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen im Kindes- und Jugendalter

- 1. Hintergrundinformationen: Stress und die Rolle von Gefühlen**
- 2. Ein Stressmodell für Kinder und Jugendliche**
- 3. Stress erkennen**
- 4. Positiv mit Stress und Gefühlen umgehen**
 - 4.1. Positiv denken
 - 4.2. Selbstwert steigern
 - 4.3. Aufmerksamkeit umlenken
 - 4.4. Zeit für Ruhe und Entspannung einplanen
 - 4.5. Zeitmanagement verbessern
 - 4.6. Soziale Unterstützung suchen
 - 4.7. Basics nicht vergessen
- 5. Fazit**

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Stress ist in erster Linie eine adaptive Reaktion auf erhöhte Anforderungen

- Aktivierung des sympathischen Nervensystems
- Aufmerksamkeitssteigerung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Konsequenz: Stresserlebnisse sind nicht grundsätzlich negativ

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Positive Stresswirkungen:

- **Aktivierung:**
In einem mittleren Ausmaß hat Stress eine aktivierende Wirkung auf die psychische und physische Leistungsfähigkeit
- **Aufbau von Bewältigungsstrategien:**
Im Umgang mit Stresssituationen lernt man, wie man effektiv mit Stress umgeht (Beispiel: Zufriedenheitsparadox im Alter)
- **Eustress:**
Auch positive Erlebnisse können mit Stress verbunden sein (Beispiel: Videospiele)

Konsequenz: Es kommt nicht darauf an, Kindern und Jugendlichen jegliches Stresserleben zu ersparen.

Stress kann jedoch seinen adaptiven Charakter verlieren, wenn über längere Zeiträume relativ dauerhaft Stressreaktionen ausgelöst werden

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

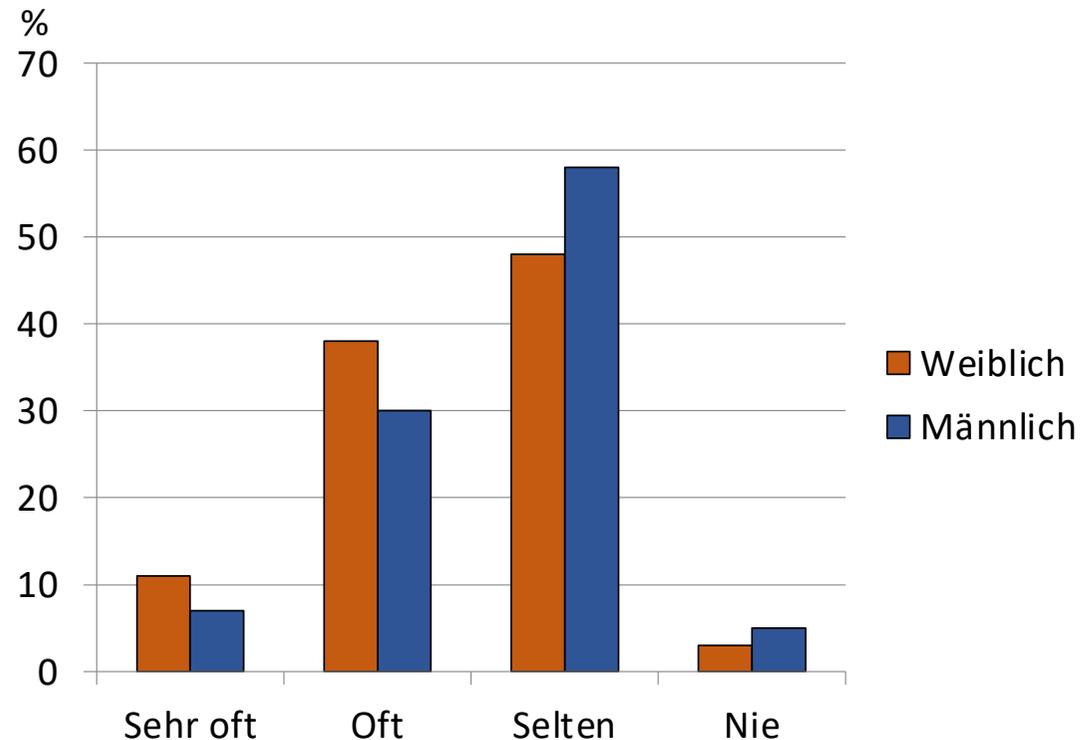
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Häufigkeit des **Stresserlebens** bei SchülerInnen der Klassenstufen 5 bis 10 nach Geschlecht (Quelle: Repräsentativumfrage des IFT-Nord im Jahr 2016/2017)



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

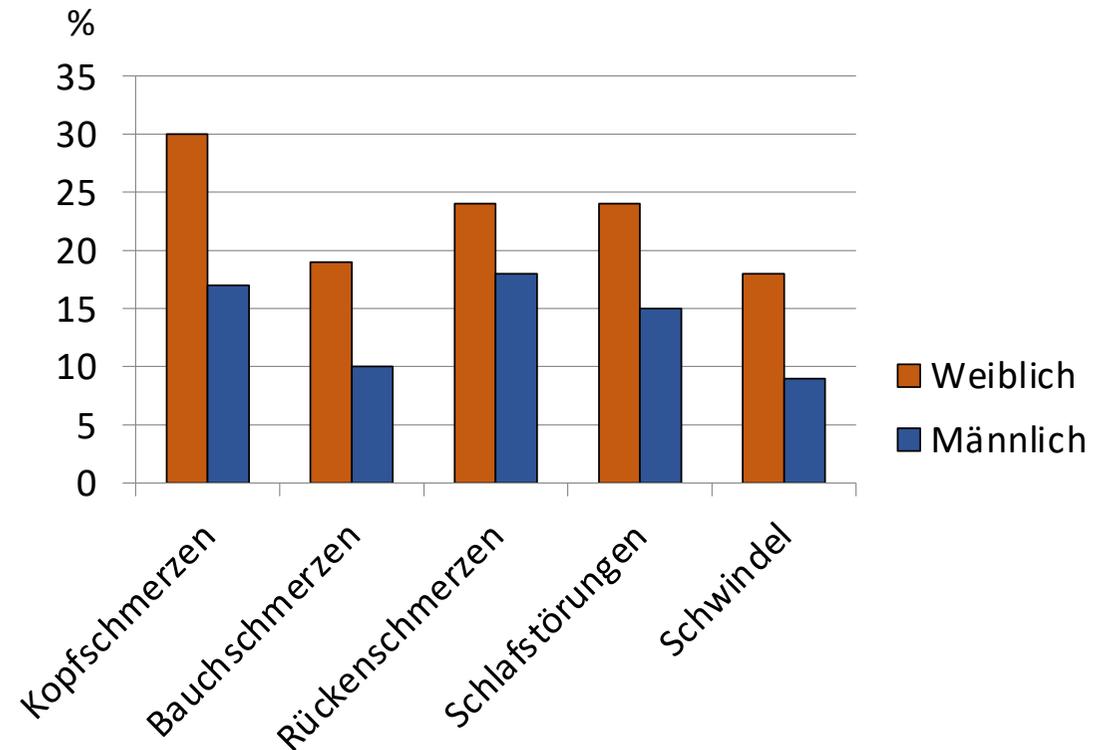
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Anteil der SchülerInnen aus den Klassenstufen 5 bis 10, die angeben, jede Woche oder häufiger **somatische Beschwerden** zu erleben (Quelle: Repräsentativumfrage des IFT-Nord im Jahr 2016/2017)



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

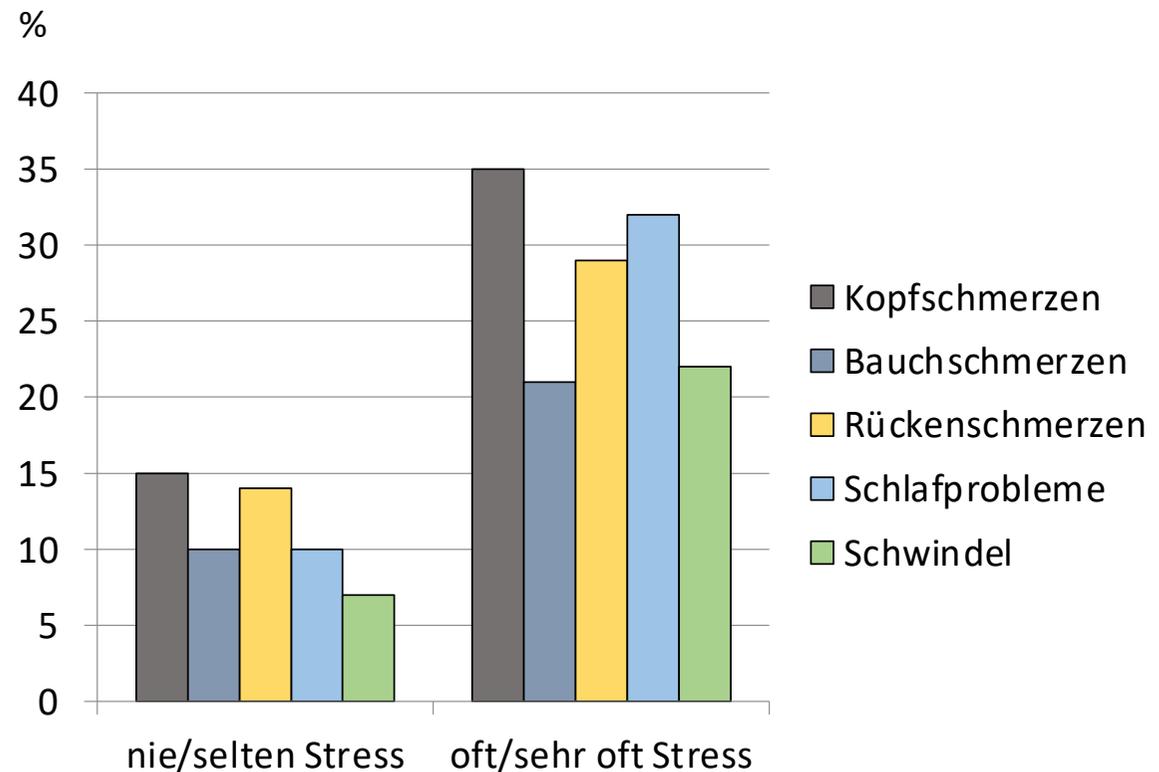
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Ausmaß der **somatischen Beschwerden** nach Stresslevel bei SchülerInnen der 5. bis 10. Klasse (Quelle: Repräsentativumfrage des IFT-Nord im Jahr 2016/2017)



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

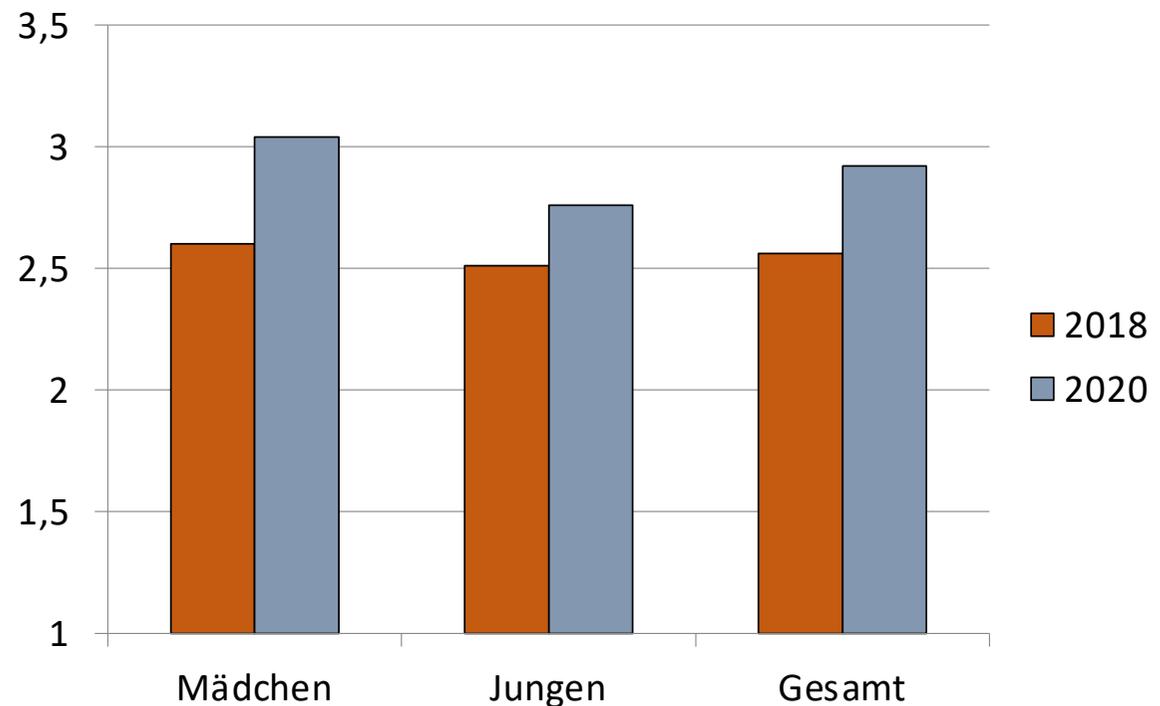
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Signifikante Zunahme des Stresslevels bei SchülerInnen der 5. bis 8. Klasse beim Vergleich einer Befragung vor und nach der COVID-19-Pandemie



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

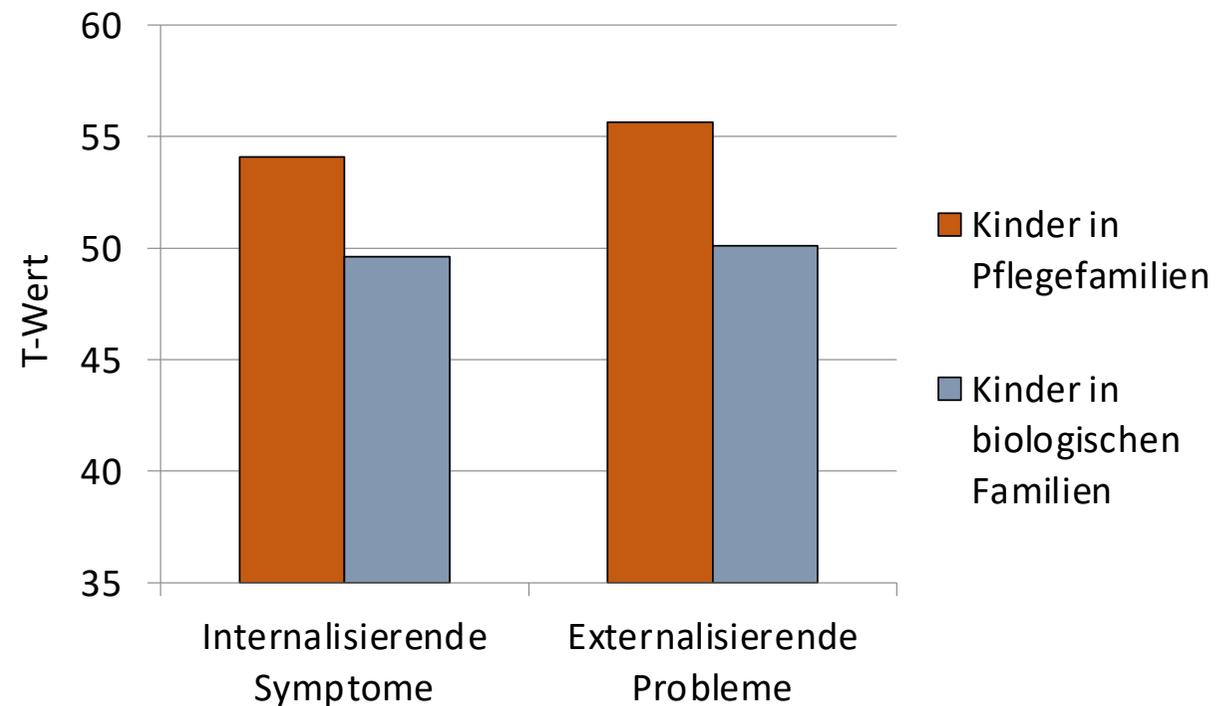
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Signifikant höhere Problembelastungen bei Kindern in Pflegefamilien (vor allem als Folge erhöhten Stresserlebens in früheren Lebensphasen)



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

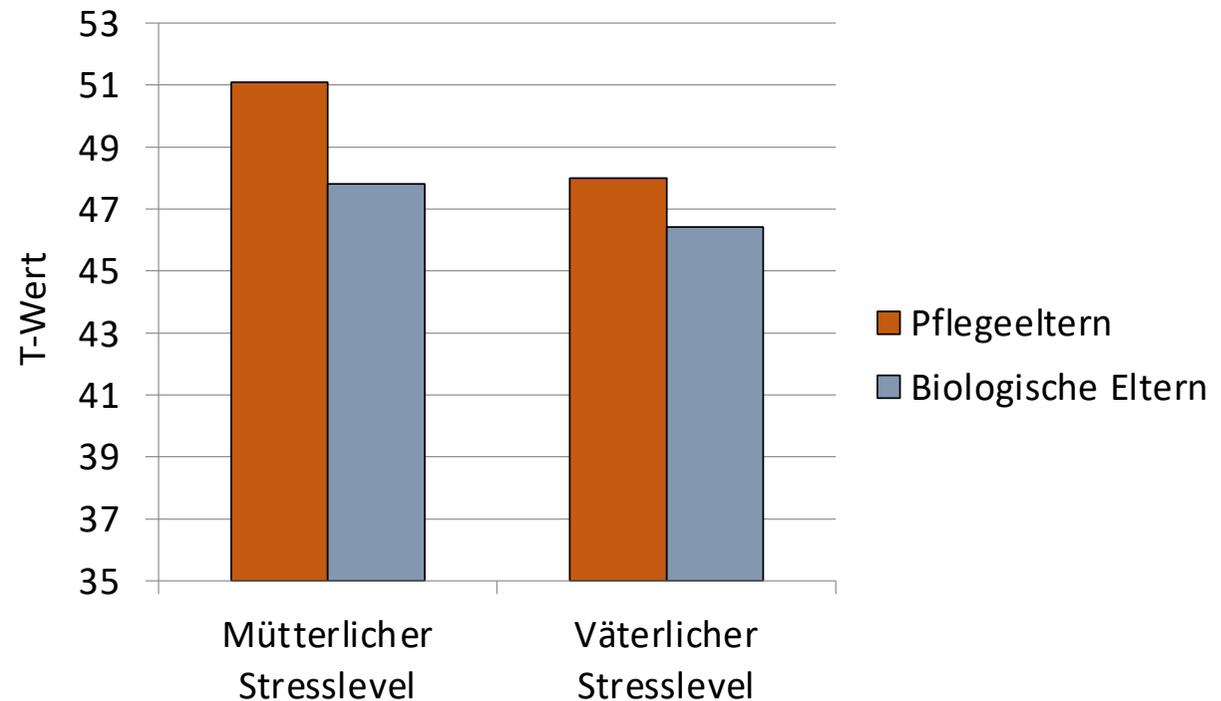
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Signifikant höheres mütterliches und väterliches Stresserleben bei Pflegeeltern im Vergleich zu biologischen Eltern (als Folge der erhöhten Symptombelastung der Kinder)



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Potentielle Stressoren bei Kindern und Jugendlichen

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

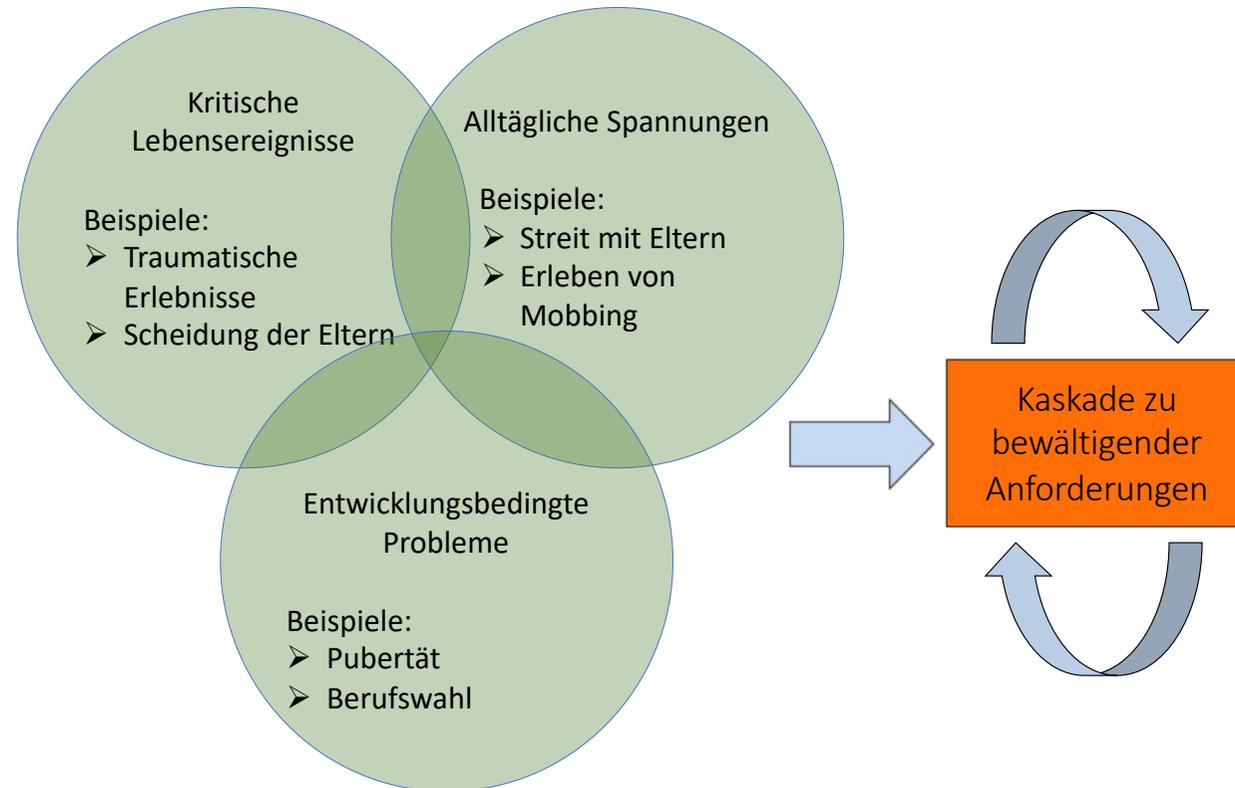
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

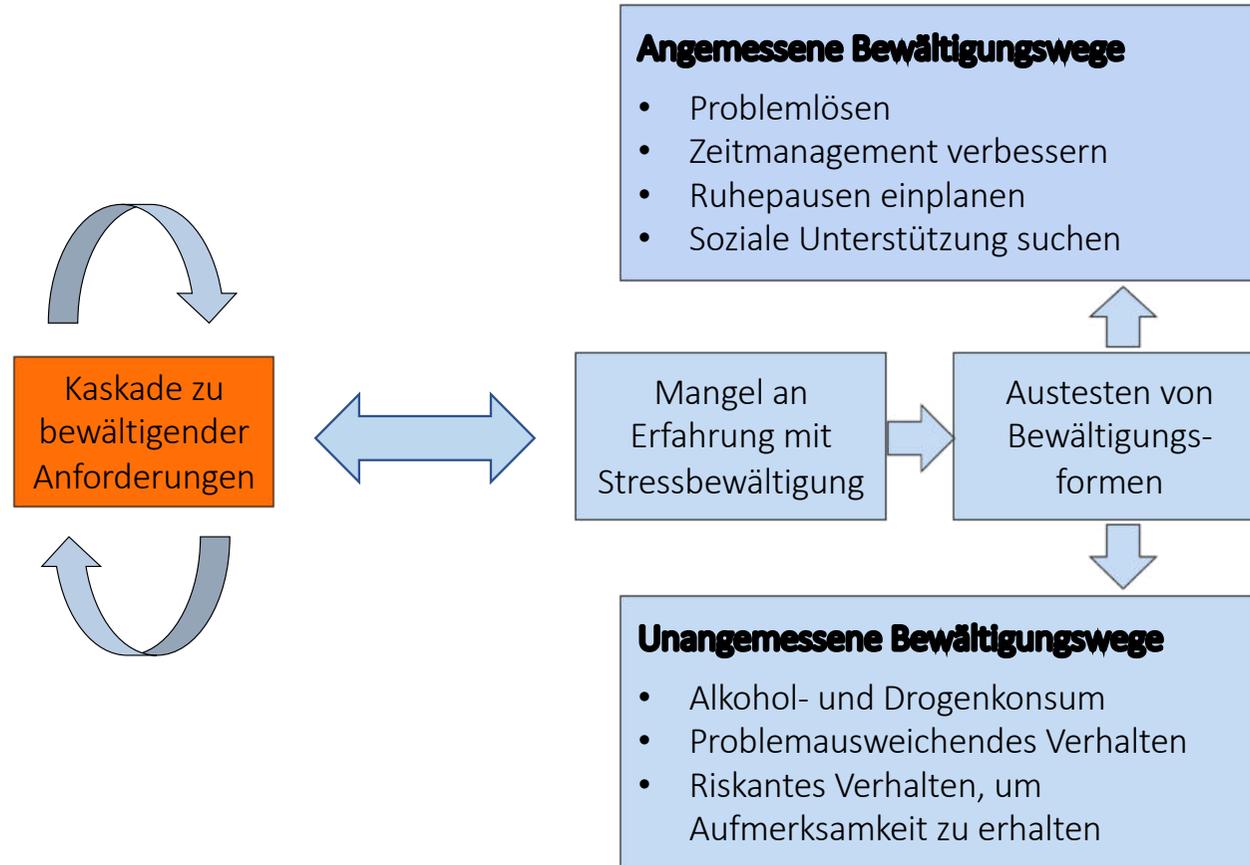
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

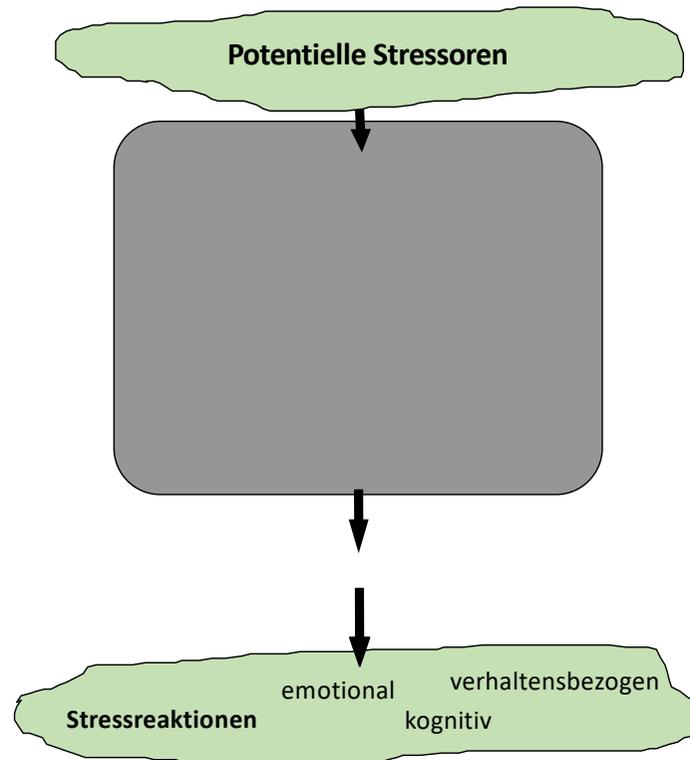
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Over the Edge,
Amsterdam

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

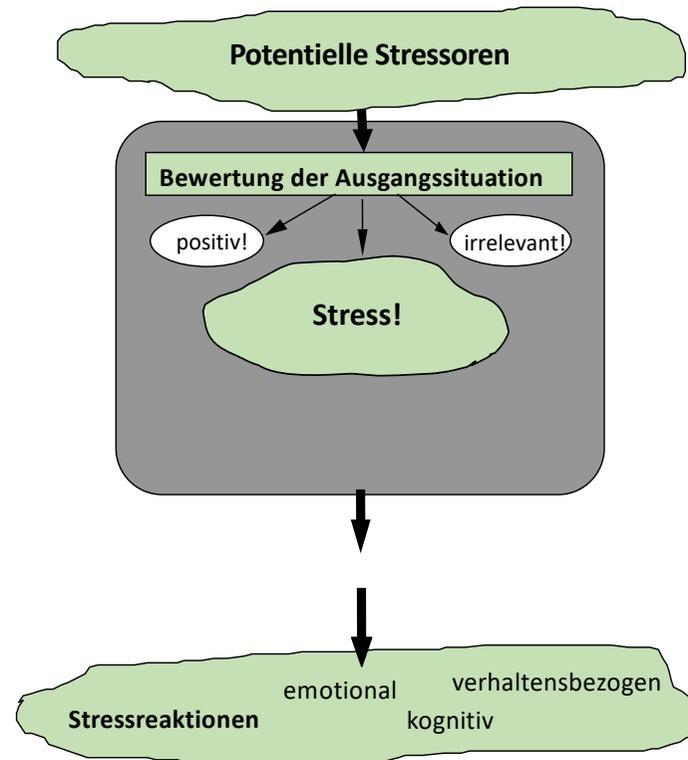
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Over the Edge,
Amsterdam

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

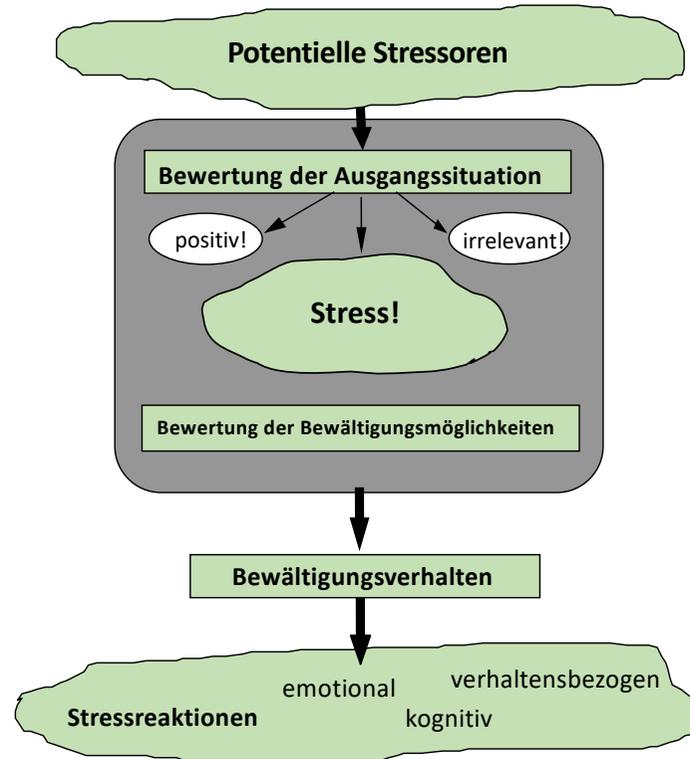
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Over the Edge,
Amsterdam

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

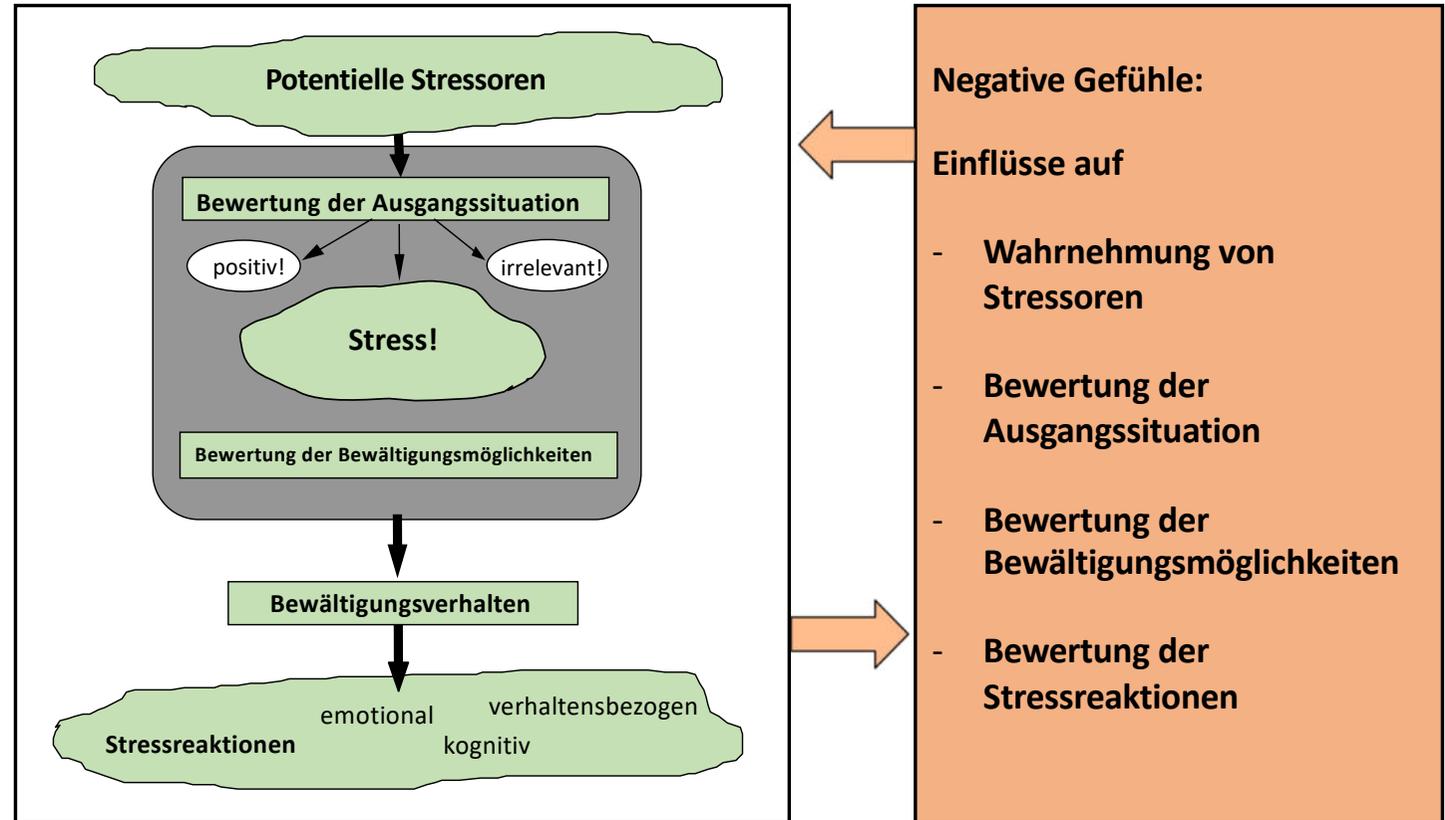
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

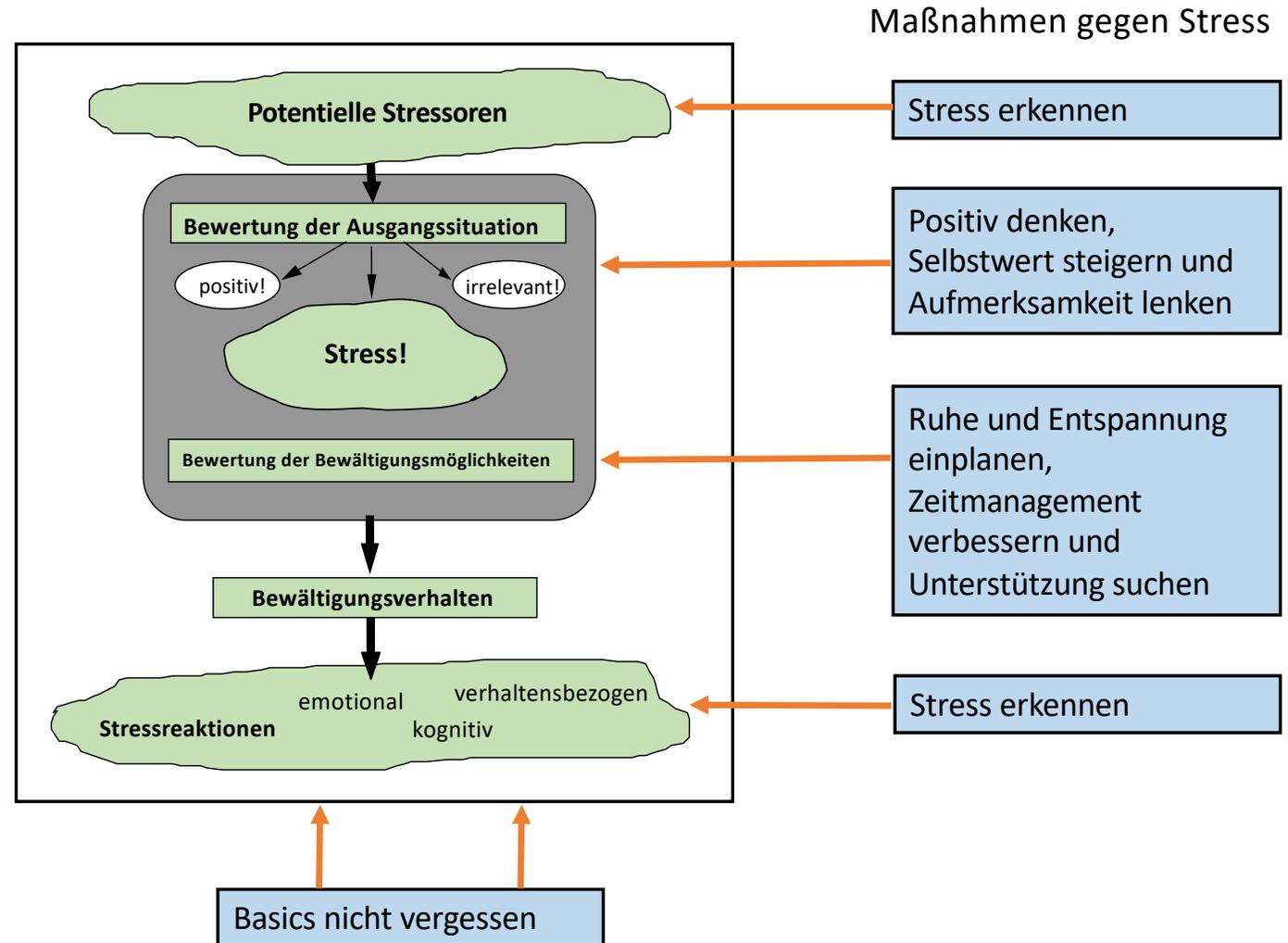
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Hintergrundinformationen

Stress = Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen an ein Individuum und seinen Fähigkeiten, diese Anforderungen zu bewältigen

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

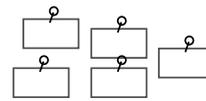
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

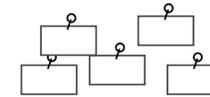
Ein einfaches Stressmodell für Kinder und Jugendliche

Stressreaktionen



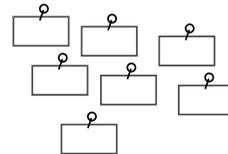
Stress haben

Wohlbefinden



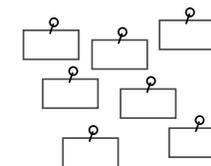
Zufrieden sein

Wann man Stress haben kann

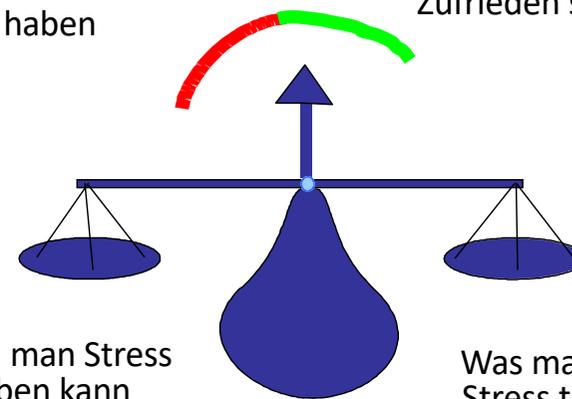


Stressauslösende Situationen

Was man gegen Stress tun kann



Strategien zum Umgang mit Stress und negativen Gefühlen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

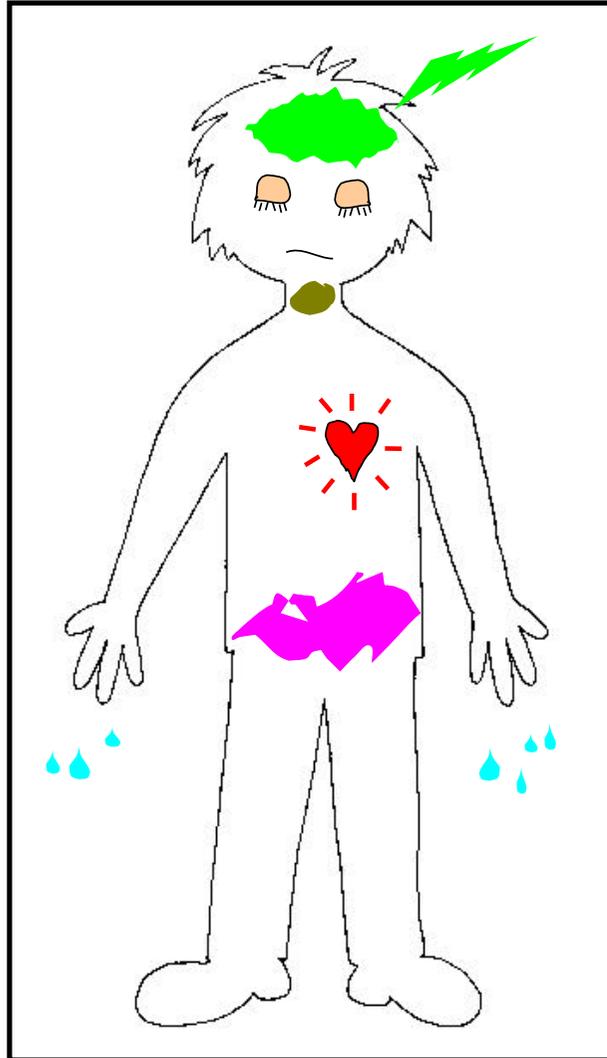
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Stress erkennen: Körperreaktionen



Körperumrisszeichnung

Eventuell eigenen
Körperumriss auf
Tapete erstellen

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

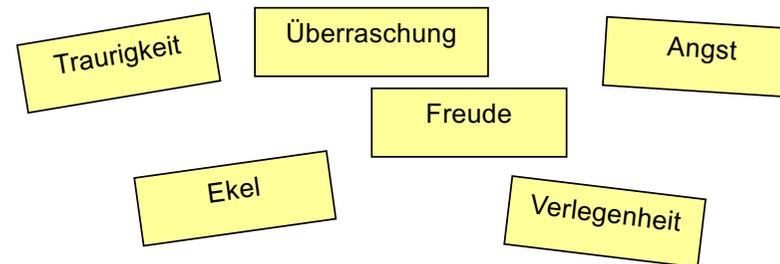
Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Stress erkennen: Gefühle

- Brainstorming: Welche Gefühle gibt es? Wie drückt man Gefühle in einem Satz aus?
- Gefühle pantomimisch darstellen und erraten (auch unter erschwerten Bedingungen, z.B. nur anhand der Gestik).
- Stimmlage bei verschiedenen Gefühlen erraten (Jugendliche erhalten Sätze, die sie in verschiedenen Stimmlagen vortragen).



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Stress erkennen: Gefühle



Freude



Wut



Trauer



Angst

Die Kunstsprache „Emola“

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

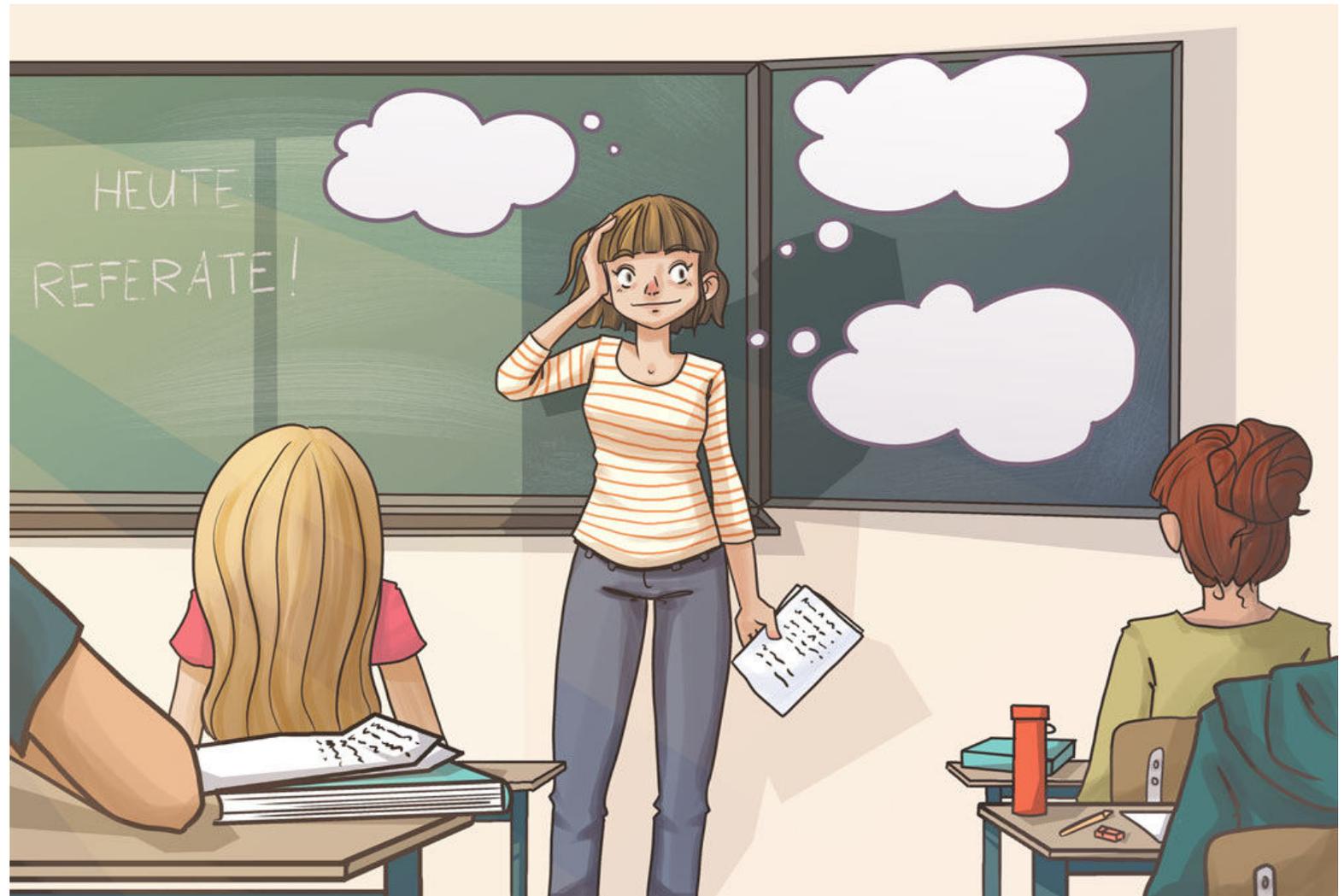
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

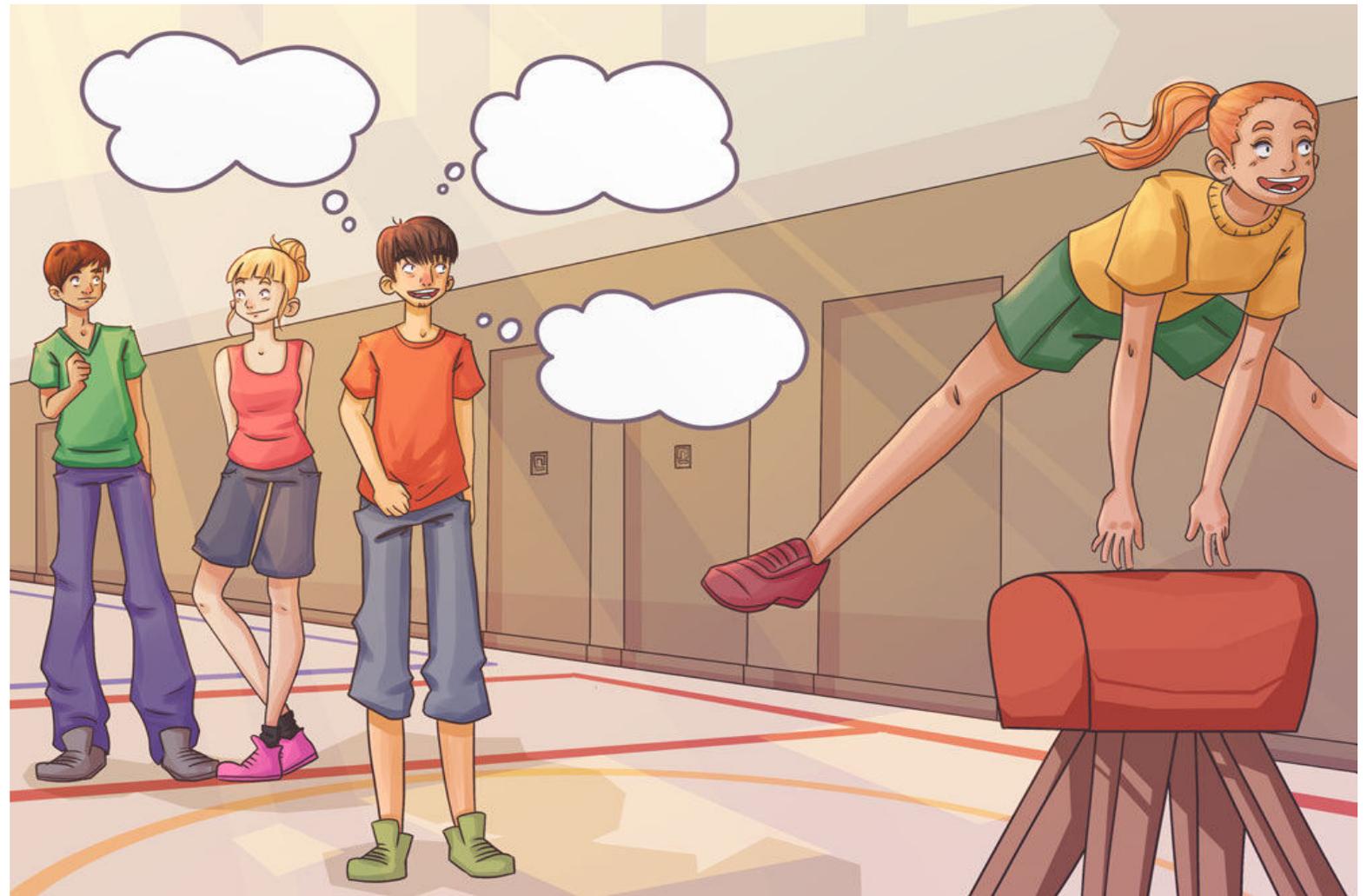
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- **Positiv denken**
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

➤ Positiv denken

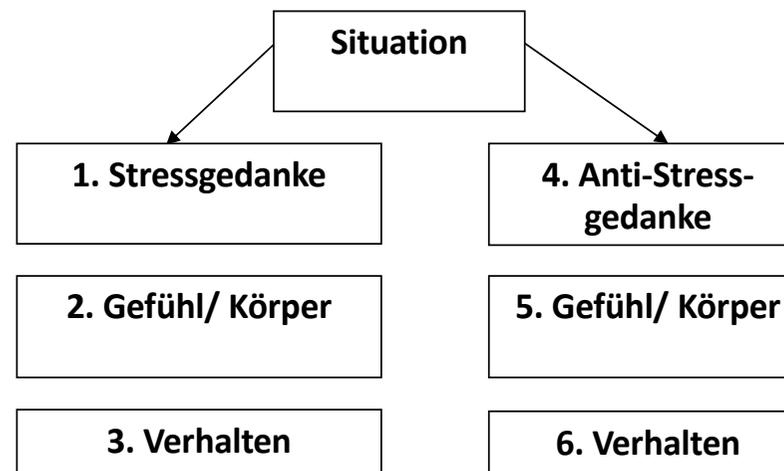
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Positiv denken

Entweder wird eine Stresssituation vorgegeben (z.B. vor anderen Kindern oder Jugendlichen etwas vortanzen müssen) oder die Kinder/Jugendlichen denken sich selbst Stresssituationen aus.

- Was wäre ein Stressgedanke?
- Gefühle/ Körperreaktionen und Verhalten bei dieser Bewertung
- Was wäre ein Anti-Stressgedanke?
- Gefühle/ Körperreaktionen und Verhalten bei dieser Bewertung



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- **Selbstwert steigern**
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Selbstwert steigern

Kinder sitzen im Kreis: Jedes Kind nennt etwas, worauf es stolz ist und wird im Anschluss von den anderen beklatscht.

Ziele:

1. Reflektieren eigener Stärken
2. Bahnen positiver Gedanken über sich selbst (vor allem bei wiederholter Durchführung)

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- **Selbstwert steigern**
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Selbstwert steigern

Jeder Jugendliche erhält ein weißes Blatt, auf das er eine Umrisszeichnung seiner Hand anfertigt. Das Blatt wird mit Namen versehen. Die Blätter bleiben auf dem Platz liegen. Die Jugendlichen gehen durch den Raum, um die „Hände“ der anderen mit Komplimenten zu füllen. Ziel ist es, dass jede Hand zum Schluss gefüllt ist.



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- **Aufmerksamkeit lenken**
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Aufmerksamkeit lenken

- Die Kinder oder Jugendlichen werden gebeten, es sich bequem zu machen und die Augen zu schließen.
- Danach werden sie gebeten, ein Bein anzuheben und sich auf das Bein zu konzentrieren.
- Nach 30 Sekunden können sie das Bein wieder abstellen und sie erhalten einen Tannenzapfen (alternativ: Bonbon, Walnuss etc.) in eine Hand gelegt.
- Sie werden nun gebeten, das andere Bein anzuheben und dabei herauszufinden, welchen Gegenstand sie in der Hand halten.
- Nach weiteren 30 Sekunden können sie das Bein wieder abstellen.

Auswertung: Wie hat sich das Bein im ersten und im zweiten Durchgang angefühlt? Herausarbeiten, dass es nur durch die Gedanken (Aufmerksamkeitslenkung) zu einer Veränderung der Wahrnehmung gekommen ist.

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- **Aufmerksamkeit lenken**
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Aufmerksamkeit lenken

Übung: Besprechung von möglichen Stresssituationen und Suche nach geeigneten Ablenkungsmöglichkeiten



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

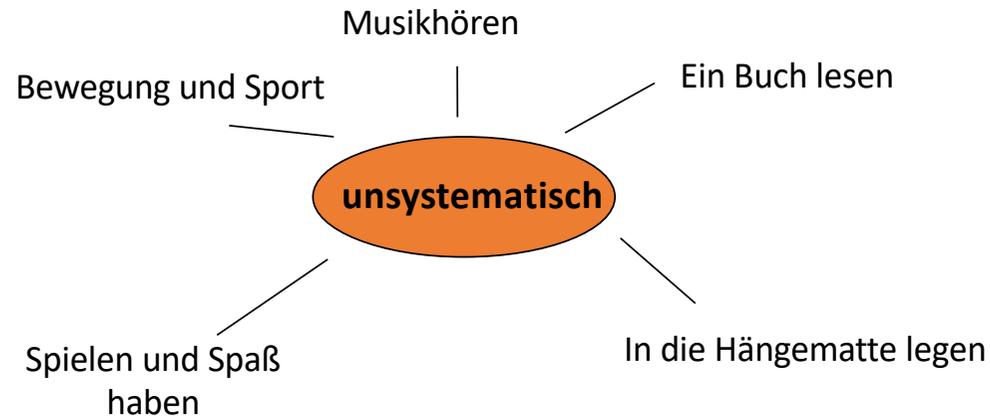
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

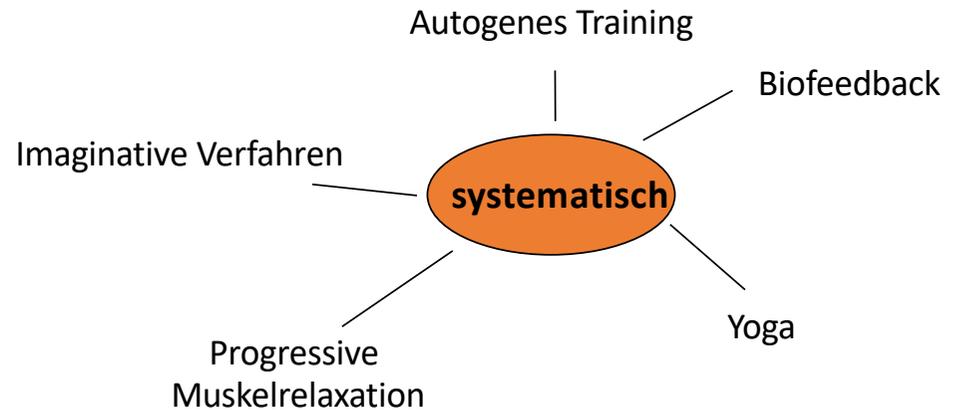
- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- **Ruhe und Entspannung einplanen**
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Ruhe und Entspannung einplanen



**Entspannungszugänge
für Kinder und
Jugendliche**



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- **Ruhe und Entspannung einplanen**
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Ruhe und Entspannung einplanen

Verglichene Entspannungsformen	Trainingsumfang
Progressive Muskelrelaxation	Fünf 10 bis 15minütige Trainingssitzungen im wöchentlichen Abstand. Kurzfristige Evaluationskriterien (gemessen vor und nach jeder Sitzung): <ul style="list-style-type: none">• Systolischer Blutdruck• Pulsfrequenz• Stimmung• Körperliches Befinden
Phantasiegeschichten	
Phantasiegeschichten in Kombination mit der Schwere- und Wärmesuggestion aus dem Autogenen Training	
Kontrollbedingung (Neutrale Geschichten)	

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- **Ruhe und Entspannung einplanen**
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Ruhe und Entspannung einplanen

Zentrale Ergebnisse

- Es finden sich deutliche kurzfristige Effekte während einer Entspannungssitzung:
 - Abnahme der Herzrate
 - Abnahme der Hautleitfähigkeit
 - Verbesserung der Stimmung
 - Verbesserung der physischen Befindlichkeit
- Es finden sich keine Unterschiede zwischen den einzelnen Entspannungsvarianten (sogar bei den neutralen Geschichten finden sich kurzfristige Entspannungseffekte)
- Längerfristige Effekte (über die unmittelbare Entspannungssitzung hinaus) treten nicht auf

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- **Ruhe und Entspannung einplanen**
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Ruhe und Entspannung einplanen

Konsequenz

- Mit Entspannungsverfahren lassen sich unmittelbare, kurzfristige Entspannungseffekte bei Schülern erzielen (mit systematischen wie unsystematischen Entspannungszugängen).
- Es kann sinnvoll sein, Kindern und Jugendlichen systematische Entspannungsverfahren (wie die Progressive Muskelrelaxation) näher zu bringen, aber vielleicht profitieren nicht alle davon.
- Es kann daher sinnvoll sein, mit Kindern und Jugendlichen auch nach Alternativen zu systematischen Entspannungsverfahren zu suchen, mit denen sie vielleicht besser klar kommen (Musik hören, Lesen, Sport, in die Hängematte legen etc.).

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- **Zeitmanagement verbessern**
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Zeitmanagement verbessern

„Auch das noch! - so viele Hausaufgaben!“ Jan weiß nicht mehr weiter. Wie soll er das heute alles schaffen? Die Bandprobe, der Auftritt heute Abend, Besorgungen für den Vater, das Schwimmtraining...

„... und jetzt auch noch einen Aufsatz über die alten Römer – Super!“ Jan hat keine Ahnung wie er das alles auf die Reihe bekommen soll, denn da ist ja auch noch der Streit mit seiner Freundin Julia.

Schauen wir mal, was los ist:

Julia ist sauer, weil Jan seit zwei Wochen nur noch den Auftritt im Kopf hat. Aber Jan will sie mit einem kleinen Geschenk und einer Einladung zum Konzert heute Abend wieder versöhnlich stimmen.

Jan hat um 13:00 Uhr Schulschluss. Nach der Schule geht er erst einmal zu seinem Kumpel Dirk. Der hat sich zwei Videospiele gekauft, die er Jan unbedingt zeigen will. Die beiden spielen eine Stunde, bis Jan einfällt, dass er eigentlich längst Zuhause sein müsste. Er rennt nach Hause und vergisst dabei die Schrauben, die er für seinen Vater auf dem Heimweg von der Schule besorgen soll. Sein Vater ist ganz schön sauer. Er schickt Jan gleich wieder los in den Baumarkt. Den Besuch bei Julia kann er jetzt vergessen. Er muss sich schon beeilen, um rechtzeitig noch zum Schwimmtraining zu kommen, das um 16:00 Uhr stattfindet.

...

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- **Zeitmanagement verbessern**
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Zeitmanagement verbessern - Tagesplan

Uhrzeit	Termine, Aktivitäten	Benötigte Zeit	erledigt	
14-15 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15-16 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16-17 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17-18 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18-19 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19-20 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20-21 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
21-22 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
22-23 Uhr			Ja Nein	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- **Zeitmanagement verbessern**
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Zeitmanagement verbessern - Wochenplan

Termine außerhalb der Schule							
	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
12-13 Uhr							
13-14 Uhr							
14-15 Uhr							
15-16 Uhr							
16-17 Uhr							
17-18 Uhr							
18-19 Uhr							
19-20 Uhr							
20-21 Uhr							

- Markierung der Zeiträume, die fest mit Terminen und Verpflichtungen belegt sind, mit einem Farbstift (z.B. rot)
- Markierung von freien Zeiten mit einer anderen Farbe (z.B. grün)
- Überlegung, ob man sich freie Zeiträume schaffen kann und wie man sie gegebenenfalls alternativ nutzen kann

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- **Zeitmanagement verbessern**
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Zeitmanagement verbessern – Umgang mit Störungen

Störungen	Tipps zum Zeitmanagement
Smartphone	
Mehrere Dinge zugleich anfangen	
Ohne klares Ziel arbeiten	
Keine Prioritäten setzen	
Perfektionismus	
Nicht durchhalten	

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- **Zeitmanagement verbessern**
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Zeitmanagement verbessern – Umgang mit Störungen

Störungen	Tipps zum Zeitmanagement
Smartphone	Unterbrechungen vermeiden
Mehrere Dinge zugleich anfangen	Nie mehrere Ziele gleichzeitig
Ohne klares Ziel arbeiten	Merkzettel
Keine Prioritäten setzen	Wichtiges / Unwichtiges trennen
Perfektionismus	Realistische Ziele setzen
Nicht durchhalten	Pausen machen, Energie einteilen

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

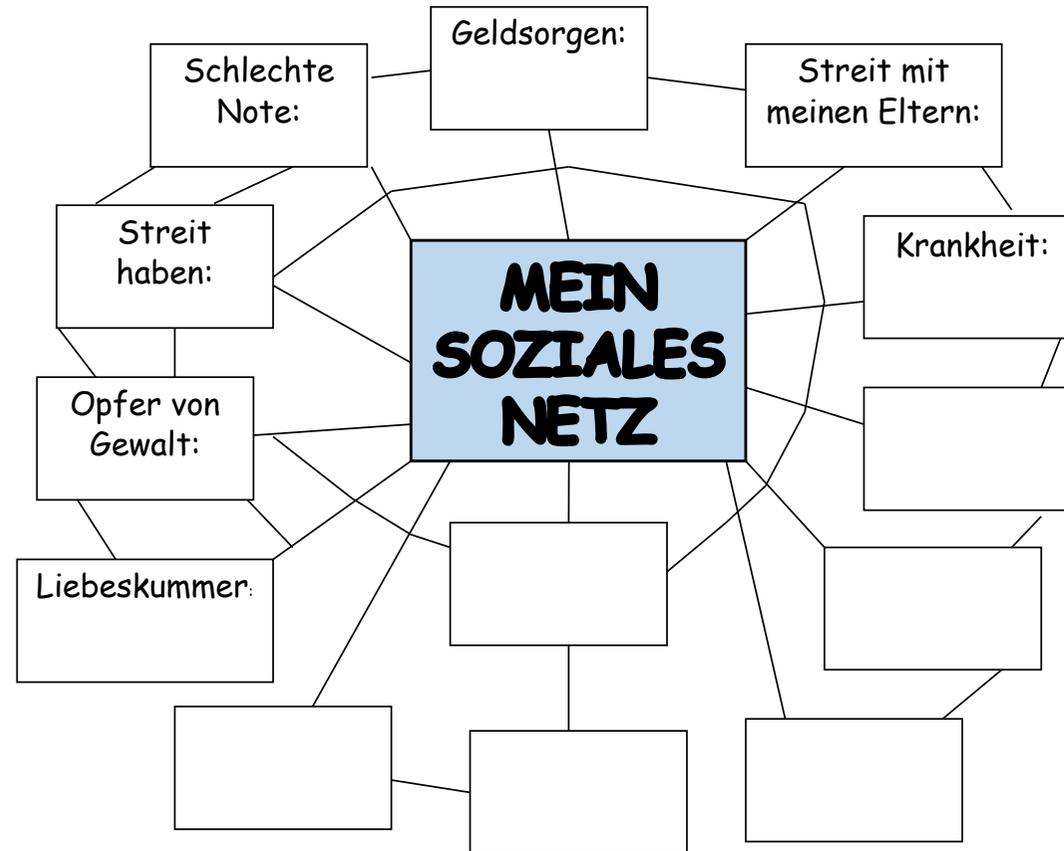
Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- **Unterstützung suchen**
- Basics nicht vergessen

Fazit

Unterstützung suchen



Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- **Unterstützung suchen**
- Basics nicht vergessen

Fazit

Unterstützung suchen



bke-Onlineberatung
anonym
kostenfrei
datensicher
Bundeskonferenz für
Erziehungsberatung e.V.

Willkommen bei der bke-Onlineberatung!

Die bke bietet professionelle Beratungsangebote über das Internet für Jugendliche und Eltern an. Die bke-Onlineberatung ist - wie die Beratung in den Erziehungs- und Familienberatungsstellen - kostenfrei. Die Beratung erfolgt ausschließlich durch ausgebildete Fachkräfte mit langjähriger Erfahrung und nach den aktuell gültigen Datenschutzrichtlinien.

Hier geht es zur **bke-Jugendberatung** und hier zur **bke-Elternberatung**

© Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung

bke besser beraten

Suche nach Unterstützungs- und Beratungsangeboten (online und offline) zusammen mit Kindern und Jugendlichen

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- **Unterstützung suchen**
- Basics nicht vergessen

Fazit

Unterstützung suchen

Besprechen der Angebote
und möglicher
Befürchtungen bei der
Inanspruchnahme

Wenn ich ein
Unterstützungsangebot in
Anspruch nehme, wünsche
ich mir, dass ...

Wenn ich ein
Unterstützungsangebot in
Anspruch nehme, befürchte
ich, dass ...

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- **Basics nicht vergessen**

Fazit

Basics nicht vergessen

Ausreichende und gesunde Ernährung

Unterzuckerung erhöht das Stresserleben und erzeugt häufig eine schlechte Stimmung (ungünstig für soziale Interaktionen).

Weiterhin: Wenn viel Stress erlebt wird, steigt der Energiebedarf. Um dies auszugleichen, ist ausreichende Nahrungs- und auch Flüssigkeitszufuhr wichtig.

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- **Basics nicht vergessen**

Fazit

Basics nicht vergessen

Ausreichend Schlaf

Schlaf ist notwendig zur Regeneration und zum Stressabbau.

Bei Müdigkeit kommt es beispielsweise zu Konzentrationsproblemen (und damit zu Leistungsproblemen, z.B. in der Schule)

Wichtig: Vermeidung von Teufelskreisen, weil Leistungsprobleme wiederum den Schlaf beeinträchtigen und den Stress erhöhen können

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- **Basics nicht vergessen**

Fazit

Basics nicht vergessen

Bewegung und Sport

Stressvermeidung und Stressabbau sowie positive Beeinflussung von Gefühlen und Stimmungen sind auch durch Bewegung und Sport möglich

Wichtig: Nicht einseitig auf psychosoziale Maßnahmen setzen, sondern auch auf Ausgleichsaktivitäten (neben Bewegung und Sport auch Spielen und Spaß haben)

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Fazit

Bereits Kinder und Jugendliche leiden unter Stress

Während und im Anschluss an die COVID-19-Pandemie hat der Stress insgesamt eher zugenommen

Negative Gefühle tragen zum Stresserleben bei (und umgekehrt), so dass auch die Verbesserung des emotionalen Erlebens ein wichtiger Ansatzpunkt zur Verbesserung der Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen sein kann

Ein verbesserter Umgang von Kindern und Jugendlichen mit Stress trägt auch dazu bei, dass der Stress der Bezugspersonen reduziert wird (und umgekehrt)

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Fazit

Es gibt keine Patentrezepte zur Stressbewältigung und jeder muss für sich selbst herausfinden, was ihm liegt

Daher: Es können Angebote zur Verbesserung der Stressbewältigungskompetenzen gemacht werden, aber jeder muss für sich entscheiden, was er davon nutzt

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

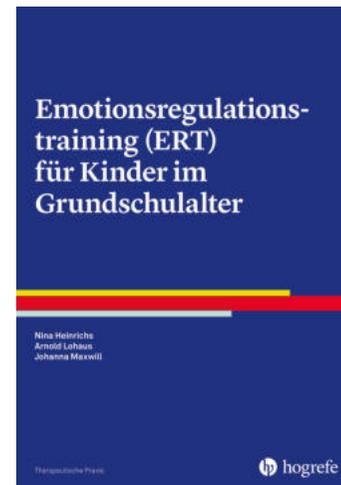
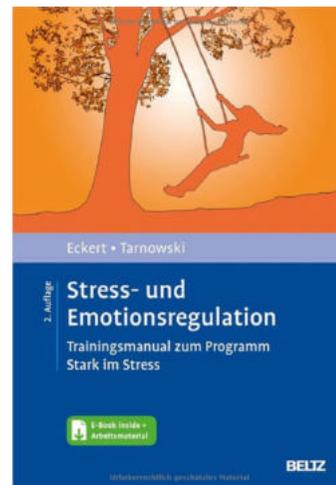
- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Trainingsprogramme zum Umgang mit Stress und Gefühlen



Stress



Gefühle

Stressempfinden und Umgang mit Gefühlen

Hintergrundinformationen

Stressmodell

Stress erkennen

Positiv mit Stress umgehen

- Positiv denken
- Selbstwert steigern
- Aufmerksamkeit lenken
- Ruhe und Entspannung einplanen
- Zeitmanagement verbessern
- Unterstützung suchen
- Basics nicht vergessen

Fazit

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !