

# **Alles stresst!**

**Anregungen und Tipps für Eltern,  
um Jugendliche im Umgang mit  
Stress zu unterstützen**

Zyklus 3

# Anregungen und Tipps

## SPRECHEN SIE MIT IHREM KIND

- Was bewegt Ihr Kind?
- Erlebt es stressige Situationen?
- Wofür „brennt“ es?
- Wie erholt es sich am besten?

Sprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn und zeigen Sie ehrliches Interesse, ohne eine Ausfragerunde zu veranstalten. Reden Sie auch darüber, was Sie bewegt und begeistert.

## VORBILDFUNKTION

Wie gehen Sie persönlich mit Stress oder herausfordernden Situationen um? Wenn Sie selbst häufig unter Stress stehen, können Sie von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn nur schwer erwarten, dass sie/er sich entspannen soll.

## STRESS ODER KEIN STRESS?

Ob wir eine Situation als stressauslösend einschätzen oder nicht, hängt von unserer Bewertung ab. Unterstützen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn zu einer aktiven, lösungsorientierten Bewältigung der Situation:

- Was ist das Problem?
- Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben?
- Und dann: Ausprobieren!
- Hat es funktioniert?

Wenn bei Anforderungen und Belastungen entsprechende Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, entlastet dies und macht uns handlungsfähig.

## STRESS ERKENNEN BEI JUGENDLICHEN

Stress bei Jugendlichen wahrnehmen, heisst Signale zu erkennen. Jugendliche sagen nicht immer „Ich bin gestresst.“ Sie sind vielleicht einfach gereizt, impulsiv, unzufrieden, müde oder reagieren mit Kopfschmerzen oder Einschlafschwierigkeiten. Eltern können ihre Kinder

bei der Wochenplanung (Fixstunden/Freizeit) und dem Zeitmanagement unterstützen.

## **STRESSGEDANKEN WAHRNEHMEN**

Und da ist er wieder, der Gedanke: „Ich kann das einfach nicht“ oder „Ich bin zu blöd für Mathe.“ Diese Gedanken kommen, werden immer grösser, lauter und ängstigen.

Kennt Ihre Tochter/Ihr Sohn solche Stressgedanken, z.B. während eines Tests? Ihr Kind kann lernen, mit diesen Gedanken umzugehen, sie klein zu halten und mit einem Kraftsatz sogar zu entmachten. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, indem Sie auch erzählen, wie Sie mit stressauslösenden Gedanken umgehen.

## **LEISTUNGSDRUCK UND STRESS**

Laut der Pro Juventute Stress-Studie vom Juli 2021 stehen Kinder und Jugendliche in der Schweiz unter hohem Stress. Bei den 14-Jährigen waren es 45%, die unter hohem Stress stehen. Besonders betroffen sind junge Frauen. Im Vergleich zu den anderen Befragten konstatierten Jugendliche mit hohem Stressniveau, dass sie zuhause wenig mitbestimmen können und sich die Eltern wenig für sie interessieren. Jugendliche, die unter hohem Stress leiden, sind durch Ängstlichkeit und Unsicherheit, einem geringen subjektivem Wohlbefinden und einer geringen Selbstwirksamkeits-Wahrnehmung belastet.

Die Swiss Corona Stress Study der Universität Basel (2021) weist in ihrer Studie darauf hin, dass "der Anteil von Befragten mit schweren depressiven Symptomen 19% betrug. Besonders stark betroffen unter den Befragten sind junge Leute (14 bis 24 Jahre) mit einem Anteil von 33%. Die Teilnehmenden der Studie, die eine Schule oder Hochschule besuchen, hängen die depressiven Symptome am stärksten mit Stress durch Leistungsdruck zusammen."

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn und sprechen Sie mit ihr/ihm über seine Selbsteinschätzung.

## **FREIRÄUME SCHAFFEN**

Wie viel Zeit hat Ihre Tochter/Ihr Sohn, über die sie/er frei und selbstbestimmt verfügen kann? Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was es in dieser Zeit machen soll. Auch einfach abzuhängen, darf mal Platz haben.

## **GENÜGEND SCHLAF**

Besprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, weshalb es Ihnen als Eltern wichtig ist, dass sie/er genügend schlafen. Feste Schlafenszeiten und kein Medienkonsum direkt vor dem Einschlafen sorgen für ein schnelleres Einschlafen und einen erholsameren Schlaf.

## **RITUALE**

Welche Rituale sind Ihnen wichtig? Gemeinsame Essenszeiten, gemeinsame Zeit am Wochenende, handyfreie Essenszeiten, ein Handyablageplatz für alle Handys der Familie vor dem Zubettgehen, etc.?

## **MEHR ALS NUR LEISTUNGSLIEFERANT**

Jugendlichen tut es gut, wenn Eltern sie nicht reduziert mit der „Leistungs-Brille“, sondern als Menschen wahrnehmen. Thematisieren Sie die Schule nicht andauernd, auch wenn bei Ihrer Tochter/Ihrem Sohn nicht alles rund läuft.

## **LOBEN FÜR BEMÜHUNGEN**

Loben Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn für die Bemühungen, etwas zu erreichen oder sich an eine Herausforderung heranzuwagen. Dies motiviert und stärkt das Selbstvertrauen. Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Lösungssuche.

## **SOZIALES NETZWERK AKTIVIEREN**

Seien Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein Vorbild, wie und wann Sie Hilfe beanspruchen. Scheuen Sie sich nicht, Fachpersonen um Unterstützung anzufragen.

Motivieren Sie Ihr Kind, bei Herausforderungen/Problemen Personen aus dem sozialen Netzwerk anzusprechen (Lehrpersonen, Freunde, Gotti, Götti, Nachbarn, Jugendarbeitende, Grosseltern, TrainerInnen etc.), z. B. indem Sie fragen: „Wer könnte dich dabei unterstützen?“

## ENTSPANNUNG DURCH BEWEGUNG

Sport macht nicht nur körperlich robuster, sondern auch psychisch. Körperliche Aktivität kurbelt im Gehirn die Produktion von Glückshormonen an und wirkt entstressend.

Wer nicht viel von Auspowern hält, kann auch bei einem Spaziergang Stress abbauen. Am schönsten ist es natürlich, wenn dies zusammen mit Freunden, Familienmitgliedern etc. geschieht. In diesen entspannten Momenten sind auch Gespräche eher möglich.

## ENTSPANNUNG DURCH ATEMÜBUNGEN

Entspannungsübungen führen einerseits zur Entspannung des Körpers, andererseits kann der ruhige Atem zum Abbau von Ängsten oder Blockaden führen. Solche Übungen können als Ritual vor dem Einschlafen eingesetzt werden. Nach Petermann (2010) wird die Progressive Muskelentspannung Jugendlichen als eine mögliche Form der Entspannung empfohlen.

### Quellen:

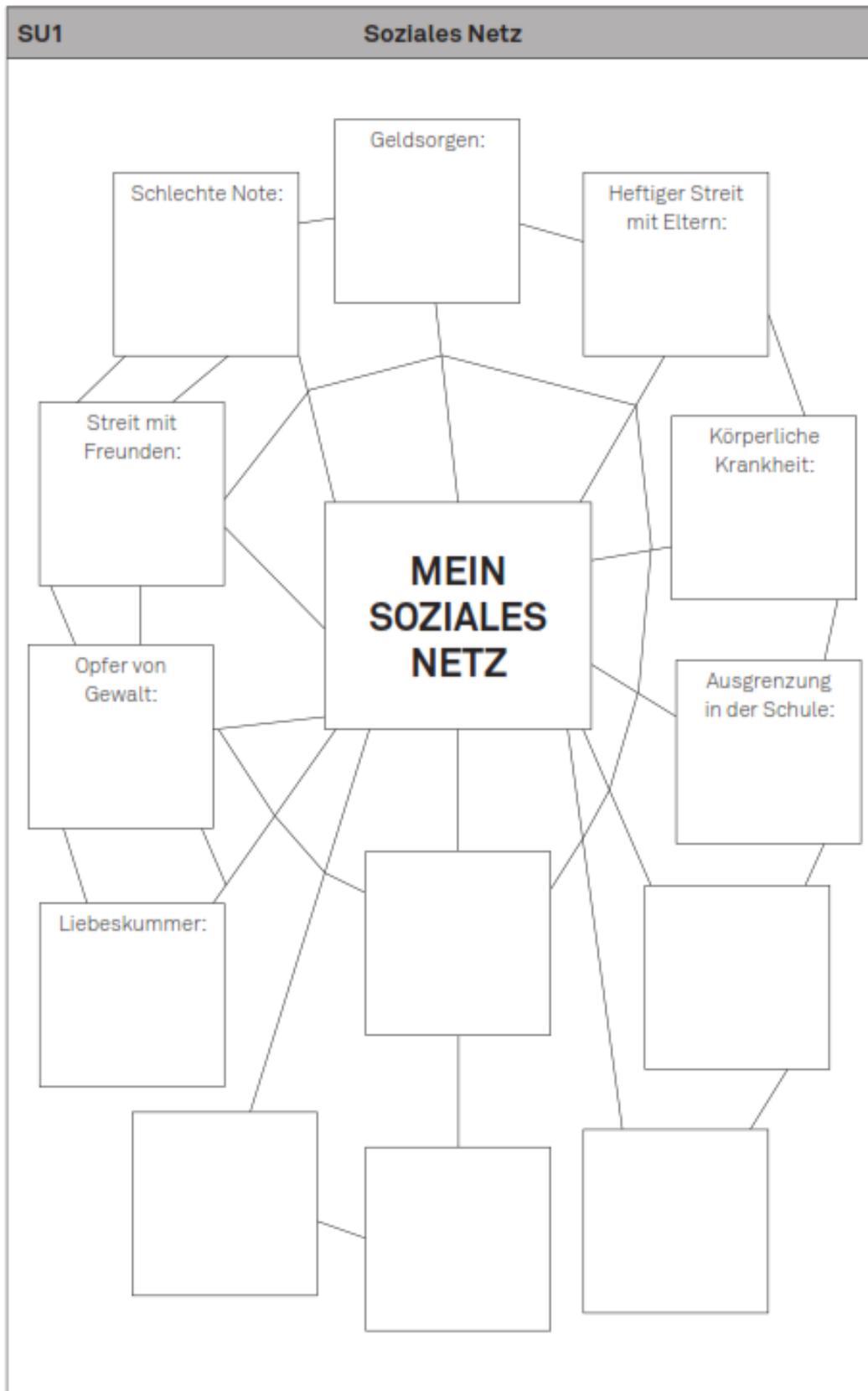
- Baisch, S., Zach, M. (2018). Bärenstarke Gedanken. Weinheim Basel: Beltz-Verlag
- Backhaus, O., Wöllauer, R., Hartwig, J., Petermann, F., Hampel, P., (2010). Kinder Stress. Hannover: Landesstelle Jugendschutz Niedersachsen
- Domsch, H., Lohaus, A., Fridrici, M. (2016). Kinder im Stress. Berlin: Springer Verlag
- Petermann, U. (2010). Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Weinheim Basel: Beltz- Verlag
- Nolan, V. Wenn alles zu viel wird. Schweizer ElternMagazin 2/17

# Jugendliche wahrnehmen

Wie oft konnten Sie diese Stresssymptome in der letzten Woche bei Ihrem Kind beobachten?

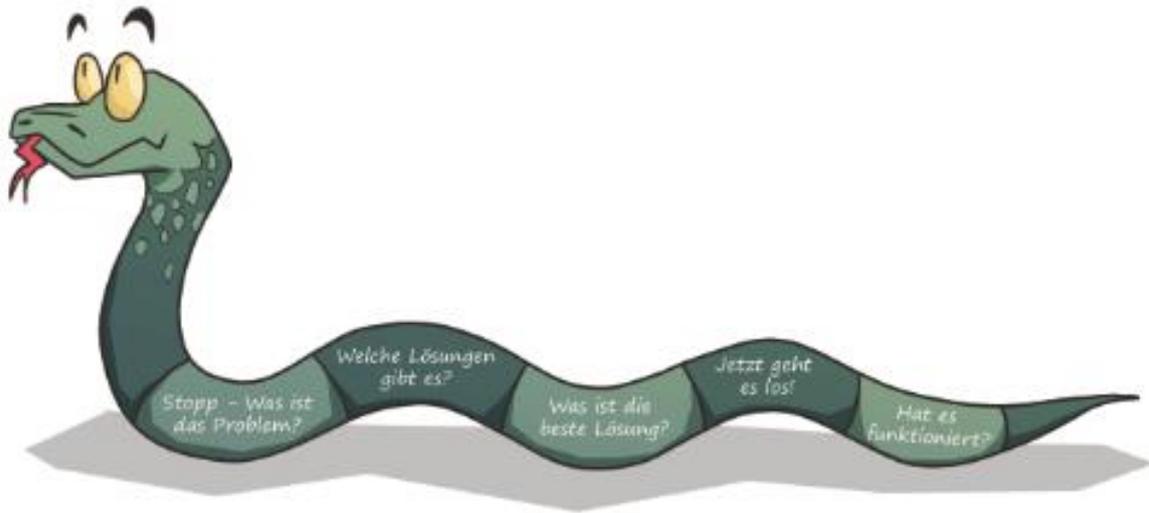
	nie	selten	manchmal	oft	immer
<b>Körperliche Anzeichen</b>					
mein Kind hat Bauchweh	<input type="radio"/>				
mein Kind ist tagsüber müde	<input type="radio"/>				
mein Kind hat Herzklopfen vor Aufregung	<input type="radio"/>				
mein Kind kann wegen Sorgen schlecht einschlafen	<input type="radio"/>				
<b>Befinden</b>					
mein Kind hat schlechte Laune	<input type="radio"/>				
mein Kind ist niedergeschlagen	<input type="radio"/>				
mein Kind ist unkonzentriert	<input type="radio"/>				
mein Kind hat „die Nase voll“	<input type="radio"/>				
mein Kind ist nervös	<input type="radio"/>				
<b>Verhalten</b>					
mein Kind isst wenig oder gar nicht	<input type="radio"/>				
mein Kind weint viel	<input type="radio"/>				
mein Kind zieht sich zurück	<input type="radio"/>				
mein Kind ist aggressiv	<input type="radio"/>				
mein Kind unternimmt nichts	<input type="radio"/>				

# Wer kann mich unterstützen?



# SNAKE – die Problemlöseschlange

SNAKE = Stress nicht als Katastrophe erleben!



## (1) Problembeschreibung:

### **STOPP – WAS IST DAS PROBLEM?**

Um ein Problem lösen zu können, muss man zunächst klären, was eigentlich genau das Problem ist. Wichtige Fragen sind, wann und wo das Problem auftritt: z.B. vor Klassenarbeiten oder bei manchen Gesprächsthemen mit Freunden. Weiterhin sollte man seine Reaktionen (wie Angst, Wut, Aggression) klären: „Wie geht es mir damit?“. Wichtig ist es auch, seine Ziele zu kennen: „Ich will vor Klassenarbeiten lockerer sein“ oder „Ich will meine Scheu davor überwinden, jemanden anzusprechen“. Dabei ist es wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, die man erreichen kann. Wenn man gleich mehrere Probleme hat, sollte man mit den einfachsten beginnen und sich danach die schwierigeren vornehmen. Erstens kann man nicht alles gleichzeitig schaffen und zweitens hilft es weiter, wenn schon einige Probleme gelöst sind.

## (2) Lösungssuche:

### **WELCHE LÖSUNGEN GIBT ES?**

Bevor man sich vorschnell für eine Problemlösung entscheidet, sammelt man zunächst alle Lösungsmöglichkeiten. Ein Brainstorming kann dabei helfen. Man schreibt alle Lösungen in Stichworten auf, um die Übersicht zu

behalten. Die Lösungen werden zunächst nicht bewertet. Es ist sinnvoll, mit jemand anderem nach weiteren, möglichen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

### (3) Entscheidung: **WAS IST DIE BESTE LÖSUNG?**

An dieser Stelle geht man die einzelnen Lösungsmöglichkeiten durch und überlegt, mit welchen Vor- und Nachteilen sie verbunden wären. Es sollte sich um die Lösung handeln, von der man sich am ehesten verspricht, dass sie helfen kann.

### (4) Aktion: **JETZT GEHT ES LOS!**

Nun geht es darum, die vielversprechendste Lösung in die Tat umzusetzen. Dazu sollte man sich auch überlegen, mit welchen Hindernissen man rechnen muss. Manchmal ist es sinnvoll, mit kleineren Schritten anzufangen, um Erfolg zu haben. Wer zu viel zu schnell erreichen will, kann leicht scheitern. Auch Durchhaltevermögen ist gefragt, da nicht immer alles sofort wunschgemäß funktioniert.

### (5) Bewertung: **HAT ES FUNKTIONIERT?**

Zum Abschluss eines Problemlösungsversuchs kann man sich fragen, ob das ursprünglich gesteckte Ziel erreicht wurde. Es kann natürlich sein, dass man zufrieden ist, ohne das Ziel vollständig erreicht zu haben. Auch dies wäre ein grosser Gewinn. Wenn es nicht gelungen ist, das Problem zu lösen, kann man erneut beginnen, das Problem zu analysieren. Vielleicht hat man ja etwas übersehen, das beim zweiten Durchgang den Lösungsschlüssel zeigt...

# Zeitmanagement

## 1. Unterbrechungen vermeiden

Unterbrechungen vermeiden (Smartphone übergangsweise auf lautlos stellen und wegpacken, Bitte-nicht-stören-Schilder, sich an einen ruhigen Ort zurückziehen).

## 2. Ziele Schritt für Schritt angehen

Eine Aufgabe nach der anderen abarbeiten, dann geht es insgesamt schneller.

## 3. Wichtiges und Unwichtiges gewichten, Prioritäten setzen

Rangordnungen für die anliegenden Arbeiten aufstellen. (Frage an sich selbst: Welche Aufgabe muss ich zuerst erledigen, da sie zuerst fertig sein muss?)

## 4. Checklisten, „Left to do“-Listen, Merktzettel

## 5. Die eigene Energie gut einteilen

Dazu ist es gut, die eigene Leistungskurve zu kennen und z.B. für schwierige Hausaufgaben oder Dinge, die einem wichtig sind, die eigenen Leistungshochs zu nutzen. (Frage an sich selbst: Wie sieht es aus mit der eigenen Leistungsfähigkeit direkt nach dem Mittagessen oder abends um 23:00 Uhr?)

## 6. Pausen machen

Ohne Pause lässt die Arbeitsleistung nach. Wenn man wieder ein bisschen Energie getankt hat, kann man die Aufgabe oft schneller bewältigen, auch wenn man die Pausenzeiten dazurechnet. Tipp: Nach einer Stunde „Arbeit“ immer 10 Minuten Pause.

# Tagesplanung

Uhrzeit	Termine, Aktivitäten	Benötigte Zeit	erledigt
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>
			Ja <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/>

## VORGEHEN

- 1) Was habe ich zu erledigen?
- 2) Wie viel Zeit brauche ich für die einzelnen Aufgaben?
- 3) Welche Reihenfolge bevorzuge ich? Was muss sicher erledigt sein?

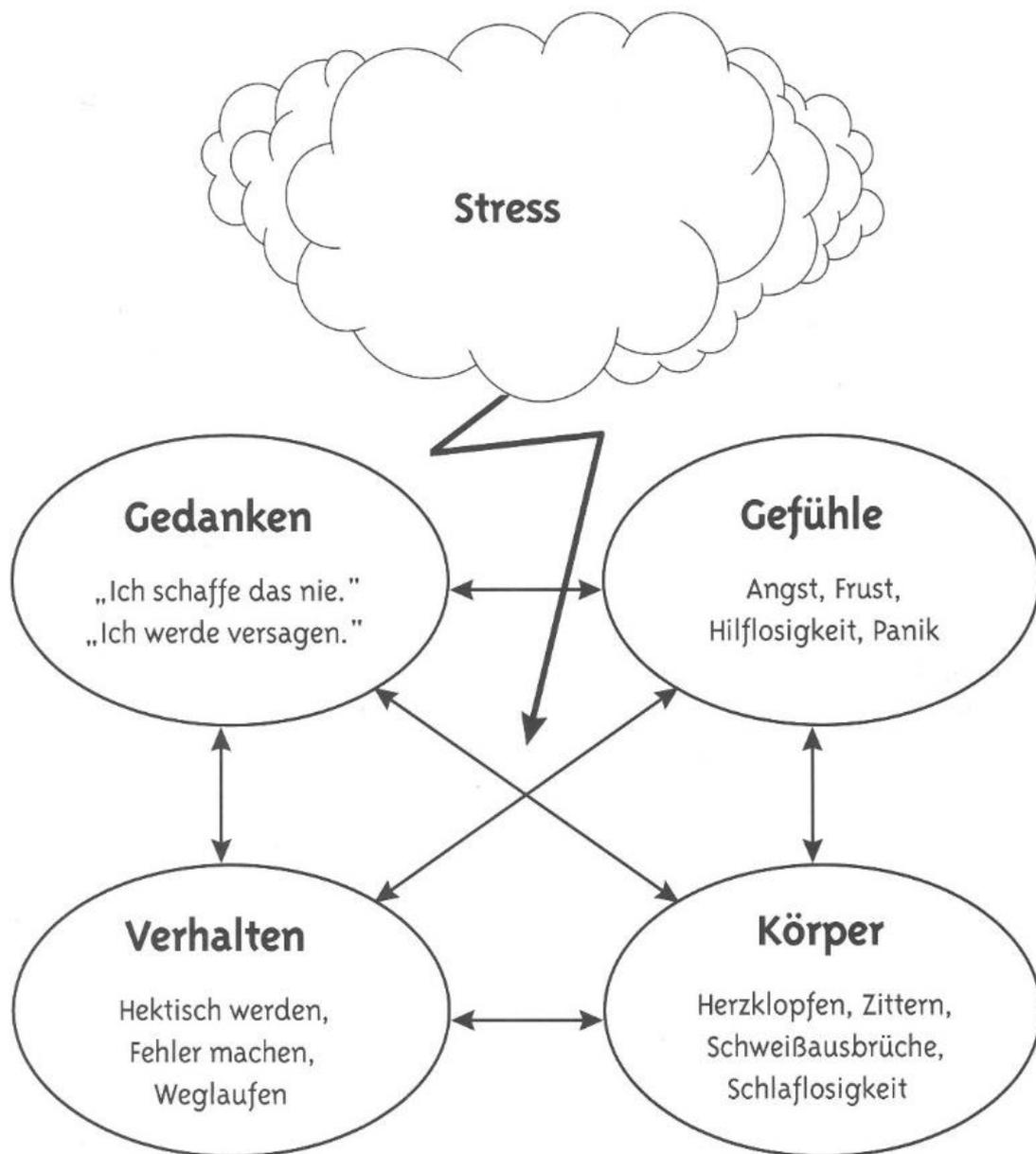
# Wochenplan

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							
21-22 Uhr							
22-23 Uhr							
23-00 Uhr							

## VORGEHEN:

- Schulzeiten und fixe Termine markieren (z.B. mit roter Farbe)
- Freiräume markieren (z.B. mit grüner Farbe)
- Analyse des Wochenplans: Für welche Aktivitäten brauche ich viel Zeit? Für welche weniger? Stimmt dies für mich?

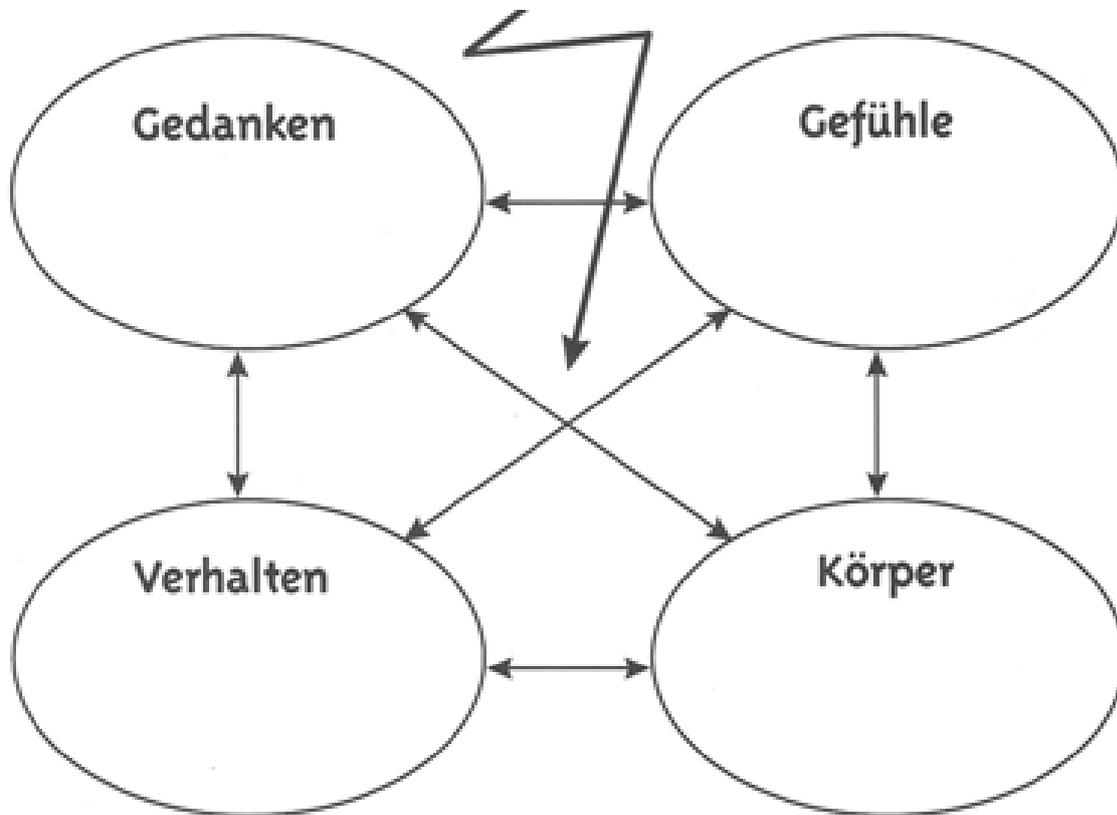
# Vier-Komponenten-Modell



Stress wirkt auf den vier Ebenen der Gedanken, Gefühle, des Verhaltens und des Körpers gleichzeitig und kann hilflos machen. Diese Komponenten stehen wiederum miteinander in Wechselwirkung.

Will man Stress effektiv bewältigen, so sollte man ihn in seine vier Komponenten zerlegen, d.h., Gefühle, Gedanken, Verhalten und Körperempfindungen unterscheiden. Unangenehme Stress-Gefühle (z.B. Angst) lassen sich durch eine gezielte Veränderung von Gedanken, Verhalten und Körperempfindungen beeinflussen.

# Vorlage für eigene Notizen



# Gedanken verändern

## Alte Gedanken

Ich wurde knapp nicht zum Stufensprecher gewählt, keiner hält etwas von mir.

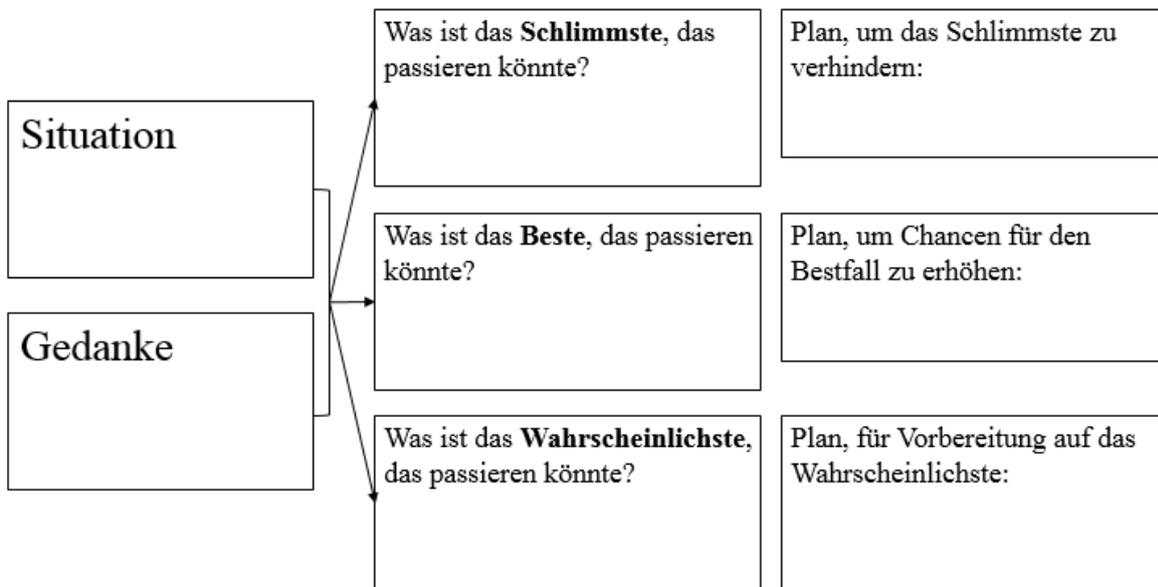
Ich konnte eine Frage nicht beantworten und habe alles vermasselt.

Heute Nachmittag habe ich mich mit meiner Freundin gestritten. Der ganze Tag war schrecklich.

Ich werde das Casting verhauen und total schief singen.

## Neue Gedanken

# Ent-Katastrophisieren



Katastrophisieren ist eine Denkfalle, in die fast alle Menschen ab und zu tappen. Dabei wird bei einer problematischen Situation immer die schlimmste aller möglichen Konsequenzen erwartet. Man geht automatisch davon aus, dass die Katastrophe eintritt und dass man dieser nicht gewachsen sein wird.

Mit dem Entkatastrophisieren lassen sich Ängste gezielt beeinflussen und reduzieren. Ausserdem steigert die Anwendung dieser Strategie die Selbstaufmerksamkeit. So ist es möglich, Katastrophisierungsmuster frühzeitig zu erkennen und systematisch dagegen anzugehen.

Ein wichtiger Prozess beim Entkatastrophisieren ist es, die Wirklichkeit dahingehend zu überprüfen, ob die zuerst angenommene Konsequenz tatsächlich wahrscheinlich ist. Diese Überprüfung kann in vielen Situationen unmittelbar Fehlannahmen entkräften.

# Was tut mir gut? Wie tanke ich auf?

- Musik hören
- Musik machen
- Lesen
- Entspannungsübungen
- Mit Freunden zusammen sein
- Gamen/Instagram & Co.
- Quatschen
- Sport treiben
- Film schauen
- Faulenzen
- Bummeln gehen/spazieren gehen
- Warmes Bad nehmen
- Tagebuch schreiben

---

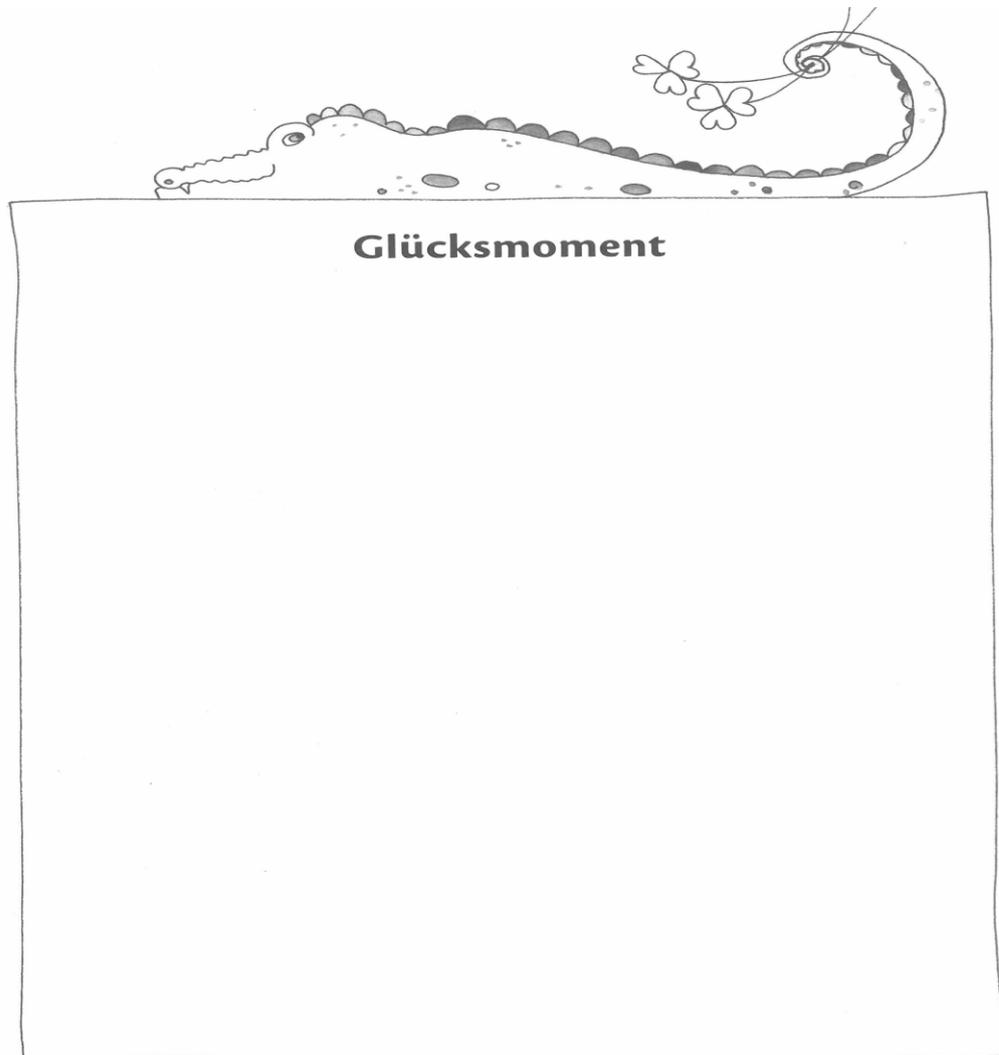
---

---

---



# Festhalten



Wir haben es fast ausnahmslos selber in der Hand, ob ein Tag ein guter wird. Richten wir unser Augenmerk auf Positives, dann übersehen wir es auch nicht. Bleiben wir bei weniger guten Ereignissen gelassen und heiter, dann meistern wir sie viel leichter. Natürlich darf man auch mal so richtig schlecht gelaunt sein. Wichtig ist, dass man sich dannach wieder beruhigt, nach vorne schaut und nach Lösungen sucht. Findet man dann auch noch seinen Humor wieder, erkennt witzige Aspekte und lacht darüber oder über sich selbst, hat man schon gewonnen.

Menschen, die gut gelaunt sind, sind kreativer, bringen bessere Leistungen und sie blühen auf.

Quelle: Märzinger, Plangl, Smolka, Teufel. ((2012). Mein Glückstraining. Märzinger, Plangl, Smolka, Teufel, 2012, Berlin: Brigg Pädagogik Verlag

# Stressmacher kennen

«Ich habe so viel zu tun. Mir läuft die Zeit davon.»

ZEITFINDER		
AKTIVITÄT	Stunden, die ich letzte Woche damit verbracht habe	Stunden, die ich jede Woche einsparen könnte
Weniger Online-Aktivitäten		
Persönliche Zeitverschwender (PZV) reduzieren (Mein PZV _____)		
Mit einem Lächeln Nein sagen (Unwichtige Aktivität: _____)		
Aufhören, Dinge auf die lange Bank zu schieben		
<b>STUNDEN GESAMT</b>		

## WENIGER ONLINE-AKTIVITÄT

Denk mal an die letzte Woche zurück. Zähl zusammen, wie viele Stunden du online warst. Sei ehrlich. Hast du gewusst, dass der durchschnittliche Teenager täglich mehrere Stunden mit Online-Aktivitäten verbringt?

## PERSÖNLICHE ZEITVERSCHWENDER (PVZ)

Wir verschwenden alle regelmässig Zeit mit Trödel-Aktivitäten. Diese Aktivitäten sind persönliche Zeitverschwender. Jeder von uns hat ganz unterschiedliche PVZ. Natürlich brauchen wir alle Zeit, um abzuschalten und unsere Batterien wieder aufzuladen. Deshalb sollst du auch nicht alle deine PVZ in die Wüste schicken,

## **MIT EINEM LÄCHELN NEIN SAGEN**

Im Bemühen, jedem zu gefallen und nichts zu verpassen, sagst du zu allem Ja und lädst viel zu viel auf. Es ist toll, wenn Teenager aktiv sind. Aber du solltest es nicht übertreiben. Überleg mal, ob du dazu neigst, zu viel zu machen. Konzentriere dich in Zukunft auf deine wichtigsten Aktivitäten. Lass den Rest links liegen. Fang an, nein zu sagen und zwar mit einem Lächeln.

## **AUFHÖREN, DINGE AUFZUSCHIEBEN**

Bist du auch ein Last-Minute-Büffler? Es gibt ein wirksames Mittel gegen die ewige Aufschieberei: "Just do it!" Kümmere dich um deine Zeitplanung, sei dies mit einer App oder auf Papier.

# Möchten Sie mehr erfahren?

## BÜCHER

### FÜR ELTERN

#### **Gelassen und sicher im Stress –**

Stress erkennen, verstehen, bewältigen  
Gert Kaluza (2014), Springer Verlag

#### **Stressmanagement**

Mit weniger Druck mehr erreichen  
Jennifer Leonhardt (2016), Beltz Verlag

#### **Jugendliche im Stress**

Wie Eltern gestresste Jugendliche begleiten und sich selbst stärken können  
Arnold Lohaus, Mirko Fridrici, Holger Domsch (2017), Springer Verlag

### FÜR JUGENDLICHE

#### **Die 6 wichtigsten Entscheidungen für Jugendliche**

Tipps und Ratschläge, um die Weichen für eine glückliche Zukunft zu stellen. Mit Tests zur Selbsteinschätzung und realen Storys von Jugendlichen.

Sean Covey (2021), Gabal Verlag

#### **Kopf hoch – das kleine Überlebensbuch**

Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern  
Claudia Croos- Müller (2015), Kösel-Verlag

# INTERNET

## FÜR ELTERN

### **[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)**

Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche, Lehrpersonen und Eltern

### **[www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/stress](http://www.projuventute.ch/de/eltern/entwicklung-gesundheit/stress)**

Stiftung Pro Juventute: Programm „Weniger Druck, mehr Kind“

## FÜR JUGENDLICHE

### **[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch)**

Videos für Jugendliche von Fabian Grolimund/Stefanie Rietzler  
Akademie für Lerncoaching, Zürich

> Jugendliche > Filme und Buchtipps für Jugendliche

> Jugendliche > Kurztipps Lernen für Jugendliche

### **[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)**

Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche zu diversen Themen

# BERATUNG

**Jugend- und Familienberatungen**

[www.no-zoff.ch](http://www.no-zoff.ch)

**Schulsozialarbeit vor Ort**

**Pro Juventute**

[www.147.ch](http://www.147.ch)

**Kinder- und Jugendpsychiatrie**

[www.lups.ch](http://www.lups.ch)