

## "Höher, schneller, weiter - Stress im Alltag konstruktiv begegnen"



Doris Brodmann  
Pfäffikon, 23.9.2021


1

### Ablauf

- Einstieg
- Input mit Austauschsequenzen
- Abschluss




2



## Ziele


Die Teilnehmenden

- setzen sich mit den eigene Stressoren und deren ihrer Kinder auseinander
- tauschen sich zu möglichen Strategien um Umgang mit Stress aus
- reflektieren, wie sie ihre Kinder gut begleiten können



Doris Brodmann www.brodway.ch

3



## Was ist Stress – eine Definition

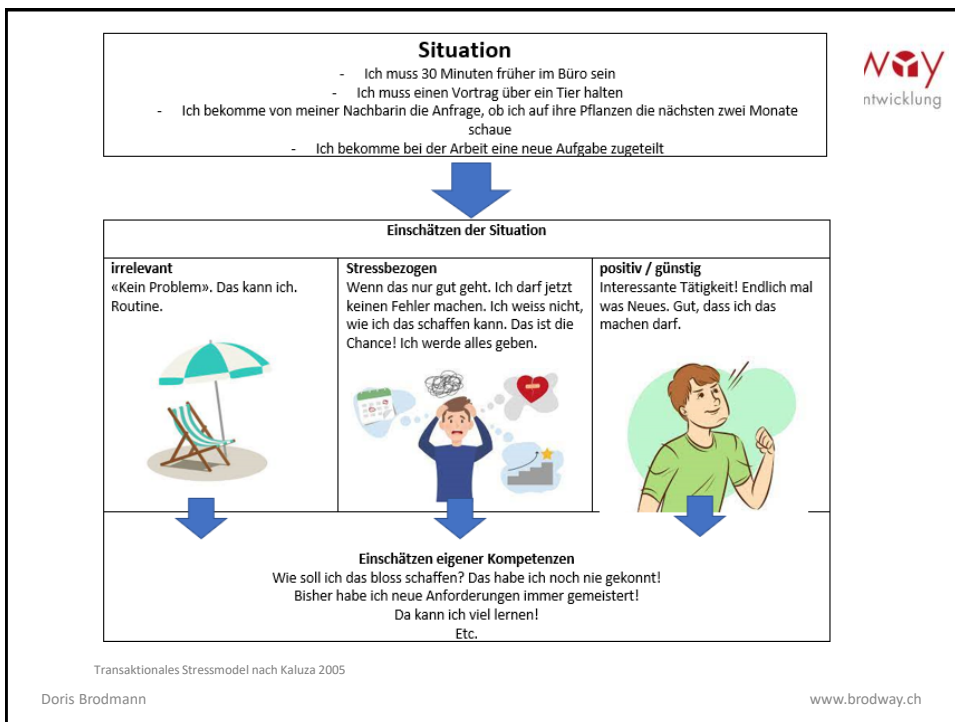
Stress ist eine von emotionellen Reaktionen begleitet Körperreaktion auf «Stressoren». Stressoren lassen sich als das Ausmass von Druck bei der Bewältigung von Aufgaben und Problemen verstehen. Diese Druck entsteht, wenn die Aufgabe als schwer zu bewältigen oder die zur Bewältigung zur Verfügung stehende Zeit als zu knapp wahrgenommen wird.

(medizinische Definition: August von Eiff)

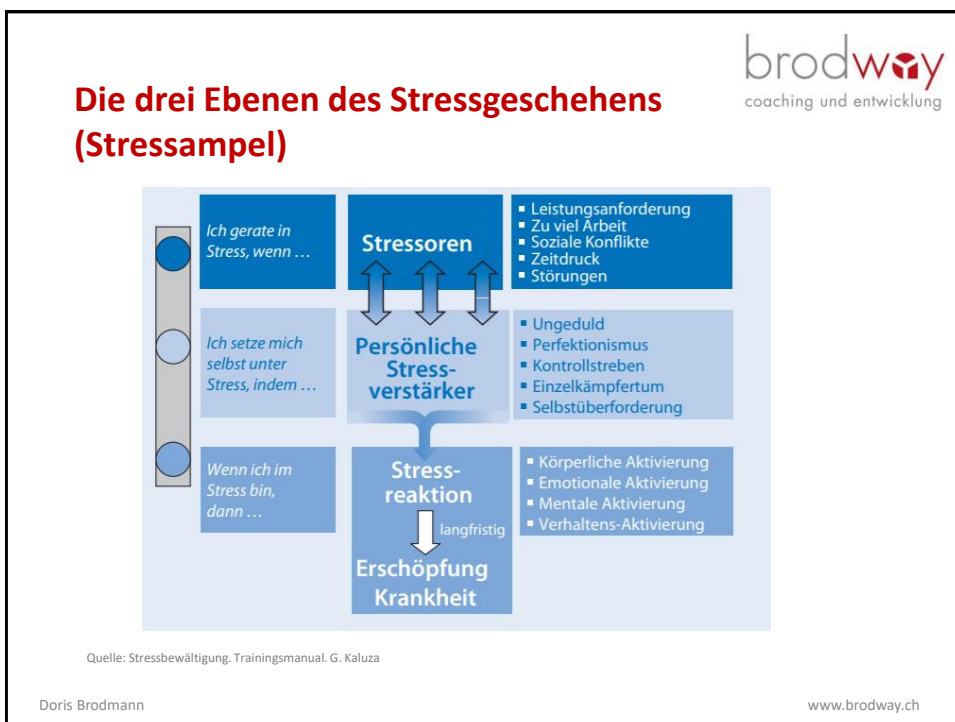
Als Stress im gesundheitspsychologischen Sinne bezeichnet man eine körperliche und psychische Reaktion eines Menschen auf eine für nicht bewältigbar wahrgenommene Situation.

Doris Brodmann www.brodway.ch


4



5



## Stress und Denkmuster




Stressverstärkend	Förderlich
«Das gibt es doch nicht!» -Denken	Annehmen der Realität
«Blick auf das Negative»	Blick auf das Positive
Negative Konsequenzen-Denken	Positives Konsequenzen-Denken
«Defizit-Denken»	«Stärken-Denken»
Personalisieren	«Teflon-Denken»

Quelle: Stressbewältigung, Trainingsmanual, G. Kaluza

Doris Brodmann www.brodway.ch

7


## Wie zeigt sich Stress?



- Körperliche Beschwerden und Verhaltensweisen
- Rückzug und Aggression / Reizbarkeit
- Appetitlosigkeit
- Erschöpfung / Gleichgültigkeit / Teilnahmslosigkeit / Ängstlichkeit
- Selbstabwertende Äusserungen
- Etc.

Doris Brodmann www.brodway.ch

8



## Auslöser von Stress bei Kindern

- Fühlt sich den Anforderungen nicht mehr gewachsen
- Soziale Stressoren: Streit mit Eltern, in Schulklassen, Mobbing, Beziehung zu Peers / Lehrpersonen
- Wenn Kinder das Gefühl haben, sie können die Erwartungen ihrer Eltern nicht erfüllen
- Schulische Anforderungen: Kinder mit schlechteren Schulleitungen fühlen sich mehr gestresst
- Schulkultur / Schulklima
- Subjektiv gefühlter Zeitmangel

Doris Brodmann www.brodway.ch

9



## Entwicklungsaufgaben von Kindern

Lernen, mit Gleichaltrigen zurecht zu kommen

Grundlegende Fertigkeiten entwickeln / Entwicklung intellektueller Kompetenzen

Persönliche Unabhängigkeit entwickeln



Rollenverhalten erlernen

Alltagsnotwendige Konzepte / Denkschemata entwickeln

Konsumieren und Regenerieren

Etc.

Quelle: Hurrelmann & Quenzel 2013 / Havighurst 1948



Doris Brodmann www.brodway.ch

10

brodway  
coaching und entwicklung

## Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- Körperliche Veränderungen
- Eigene Identität suchen / entwickeln
- Berufswahl treffen , Zukunftsperspektive entwickeln

- Werte und Normen definieren / entwickeln
- Loslösung von den Eltern
- Beziehungserfahrungen
- Etc.

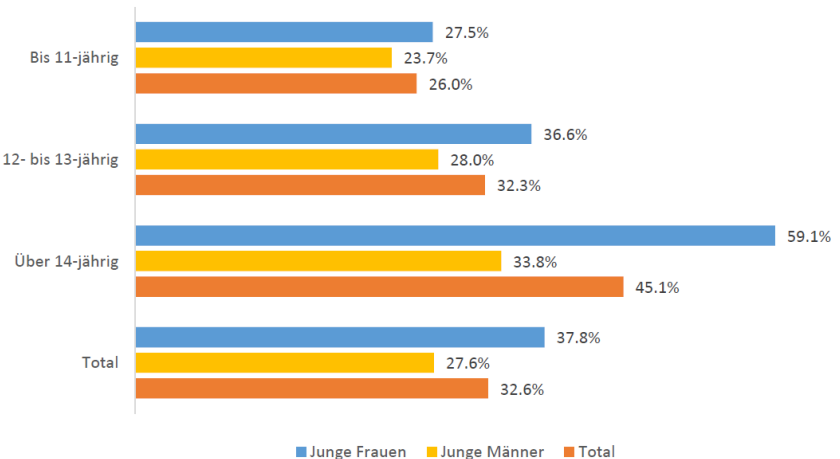
Quelle: Hurrelmann & Quenzel 2013 / Havighurst 1948

Doris Brodmann www.brodway.ch

11

brodway  
coaching und entwicklung

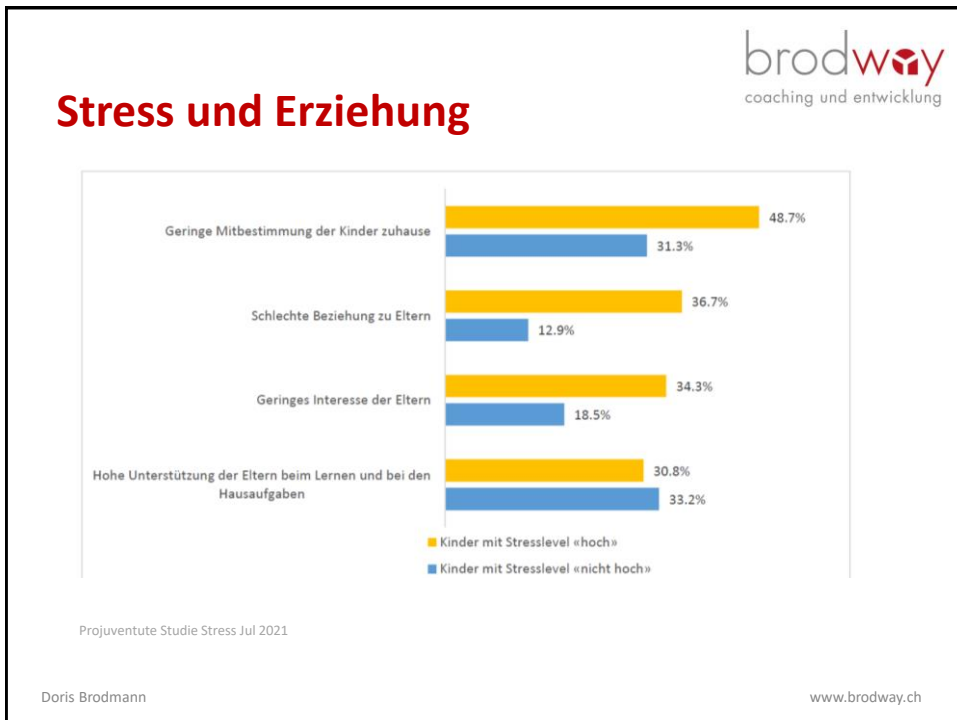
## Stressstudie Projuventute – Juli 2021



Alter	Junge Frauen	Junge Männer	Total
Bis 11-jährig	27.5%	23.7%	26.0%
12- bis 13-jährig	36.6%	28.0%	32.3%
Über 14-jährig	59.1%	33.8%	45.1%
Total	37.8%	27.6%	32.6%

Doris Brodmann www.brodway.ch

12



13

## Stress und Schule

brodway  
coaching und entwicklung

- Schulkultur
- Beziehung Lehrpersonen und Schüler\*in
- Unterstützungsmöglichkeiten
- Solidaritätserfahrungen in der Klasse / Klassengeist

Projuventute Studie Stress Jul 2021

Doris Brodmann www.brodway.ch

14

## Strategien im Umgang mit Stress

brodway  
coaching und entwicklung

**Individuelle Stresskompetenz**

**Stressoren**

↑ ↑ ↑

**Persönliche Stressverstärker**

↓

**Stressreaktion**

**Instrumentelle Stresskompetenz**  
**Anforderungen aktiv angehen**

- Prioritäten setzen
- Zeit planen
- Grenzen setzen
- Netzwerk pflegen
- Fortbildung

**Mentale Stresskompetenz**  
**Förderliche Einstellungen entwickeln**

- Die Realität annehmen
- Innere Distanz bewahren
- Das Positive sehen
- Eigene Grenzen akzeptieren
- Chancen und Sinn entdecken

**Regenerative Stresskompetenz**  
**Erholen und entspannen**

- Entspannungstraining
- Sport und Bewegung
- Genießen im Alltag
- Pflege von Hobbys
- Regelmäßige Pausen

Quelle: Stressbewältigung, Trainingsmanual, G. Kaluza

Doris Brodmann
www.brodway.ch

15

## Hilfreiche Strategien - Vorbildfunktion


brodway  
coaching und entwicklung

- Eigene Grenzen bewusst machen / «Glaubenssätze» erkennen und hinterfragen
- Positive Einstellung zu Herausforderungen
- Gut genug genügt
- Soziale Unterstützung nutzen
- Entspannungsmomente schaffen
- Progressive Muskelrelaxation, Meditation, Achtsamkeitsübungen

Doris Brodmann
www.brodway.ch

16






## Hilfreiche Strategien

- Grundbedürfnisse decken (Schlaf, Ernährung, etc.)
- Einbezug der Kinder bei der Freizeitgestaltung
- Interesse der Eltern an der Lebenswelt der Kinder
- Offenheit über Probleme zu sprechen und gemeinsam Lösungen suchen
- Gemeinsame Rituale
  
- Förderung der Sozialkompetenzen / Lebenskompetenzen wie
  - Umgang mit Gefühlen
  - Kommunikationsfähigkeit
  - Problem- & Konfliktlösefähigkeit
  - Selbstwirksamkeit
  - etc.
  
- Achtsamkeit / Körperübungen

Doris Brodmann
www.brodway.ch

17



## Zusammenfassung

- Eltern sind Vorbilder
- Grundbedürfnisse decken (eigene und diejenigen der Kinder)
- Gute Beziehungen / sicherer Ort ist stressreduzierend
- Eigene Denkmuster bewusst sein – verstärkend oder förderlich? Denkmuster stoppen
- Körperübungen zur Entspannung
- Gut genug genügt
- Lebenskompetenzen der Kinder stärken
- Unterstützung annehmen

Doris Brodmann
www.brodway.ch

18