



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

Eine STARKe Beispieleinheit

Zur Veranschaulichung der didaktischen Umsetzung im Online-Training haben wir Ihnen einen Ausschnitt für den Einsatz in Ihrer Beratungsarbeit zusammengestellt.

📅 erstellt am 11.01.24



Was erwartet Sie auf dieser Seite?

Hier erhalten Sie Informationen zu den folgenden Themen:

- › Informationsvermittlung: Was ist eigentlich Stress?
- › Reflexion: Wie ist das bei Dir?
- › Übung: Welche Stresskiller gibt es?

Informationsvermittlung: Was ist eigentlich Stress?

Sehen Sie sich zunächst gemeinsam mit dem Kind oder dem Jugendlichen / der Jugendlichen das Video „Was ist eigentlich Stress?“ an.

Einführung zum Video:

Wer kennt es nicht: Stress im Alltag. Hält der Stress jedoch – wie zum Beispiel bei einer Trennung der Eltern – länger an, kann sich das negativ auf unser Gefühlsleben auswirken. Stress kann uns also ganz schön durcheinanderbringen. Was Du aktiv gegen Stress tun kannst und was Du beachten musst, erfährst Du im Video.

www.stark-familie.info



STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

Was macht Stress mit mir? Was kann ich dagegen tun?



00:00:02

00:04:15





Reflexion: Wie ist das bei Dir?

Gehen Sie mit dem Kind oder der Jugendlichen / dem Jugendlichen ins Gespräch über das Thema Stress. Hier finden Sie die Reflexionsfragen aus unserem Online-Training.

Stress und unangenehme Gefühle entstehen nicht ohne einen Auslöser oder einen sogenannten „Stressmacher“. Dieser Auslöser kann eine bestimmte Situation sein (äußerer Auslöser) oder ein Gedanke / eine Erinnerung (innerer Auslöser). Zudem gibt es auch andere Stressmacher, z.B. Schlafmangel oder Hunger, die den Stress stärker machen können.

Anhand der Fragen kannst Du herausfinden, welche Stressmacher häufig unangenehme Gefühle bei Dir auslösen. Wähle aus, was Dich stresst!

1. Was stresst Dich?

Wähle alles aus, was auf Dich zutrifft!

Stressmacher in Deinem Leben (sozialer Stressmacher)	Stressmacher Deiner Gedanken / Gefühle (psychischer Stressmacher)	Stressmacher in Deinem Körper (körperlicher Stressmacher)	Besonders schwere Ereignisse in Deinem Leben
<input type="checkbox"/> Streit <input type="checkbox"/> Gruppenzwang <input type="checkbox"/> Einsamkeit <input type="checkbox"/> Ausgrenzung <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Zeit- und Leistungsdruck <input type="checkbox"/> Kritik <input type="checkbox"/> Beleidigung <input type="checkbox"/> Bedrohung <input type="checkbox"/> Selbstzweifel <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Schmerzen <input type="checkbox"/> Schlafmangel <input type="checkbox"/> Hunger <input type="checkbox"/> Bewegungsmangel <input type="checkbox"/> Ernährung <input type="checkbox"/> ...	<input type="checkbox"/> Trennung der Eltern <input type="checkbox"/> Krankheiten <input type="checkbox"/> Tod einer nahestehenden Person <input type="checkbox"/> Mobbing <input type="checkbox"/> ...

2. Wie wirkt sich Stress bei Dir aus und was sind Deine Warnsignale?

Jeder Mensch hat bei Stress seine eigenen Warnsignale. Diese können sich zum Beispiel in Deinen Gedanken zeigen oder Du kannst diese in Deinem Körper wahrnehmen. Wähle eine der oben genannten Stresssituationen aus und überlege Dir, welche Warnsignale Du dabei schon wahrgenommen hast.

Wie hat sich der Stress in Deinem Körper bemerkbar gemacht?

<input type="checkbox"/> Zittern <input type="checkbox"/> Erhöhter Herzschlag <input type="checkbox"/> Schwitzen <input type="checkbox"/> Anspannung	<input type="checkbox"/> Kopfschmerzen <input type="checkbox"/> Übelkeit <input type="checkbox"/> Weitere Körpergefühle: <input type="checkbox"/>
---	---





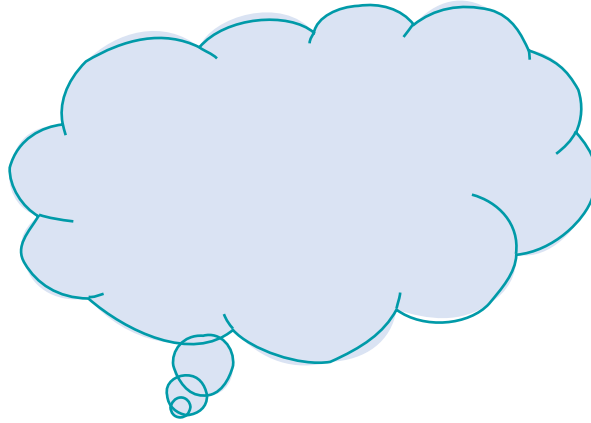
STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

Was hast Du in dieser Situation gedacht? Wie war die Situation für Dich?



Merke: Wenn Du Warnsignale wahrnimmst, ist es wichtig etwas zu tun. Welche Handlungsmöglichkeiten Du dann hast, erfährst Du auf der nächsten Übung.





Übung: Welche Stresskiller gibt es?

Bearbeiten Sie mit dem Kind oder dem Jugendlichen / der Jugendlichen die folgende Übung. Führen Sie in weiterführende Strategien ein, z.B. Atemübungen etc.

Es gibt zwei Wege mit Stress im Alltag besser umzugehen. Diese Wege sind abhängig davon, ob es sich um einen vermeidbaren oder unvermeidbaren Stressmacher handelt.



Weg 1: Der Stress lässt sich NICHT vermeiden oder verändern.

In diesem Fall ist es wichtig, dass Du Dir nach anstrengenden Aufgaben (z.B. eine Schulaufgabe, die geschrieben werden muss) eine Pause gönnst. Hier findest Du einige Ideen. Hilfreiche Stresskiller können sein:

- Entspannungsübungen (Im Online-Training wird die Progressive Muskelentspannung (PMR) vorgestellt.)
- Atemübungen (Im Online-Training wird die 5-Finger-Übung erklärt.)
- Sport (z.B. Joggen, Yoga ...)
- Lesen
- Musik, Podcast oder Hörbuch hören
- Baden oder Duschen
- Spazieren gehen Malen / Zeichnen
- Positiv formulierte Sätze wie „Ich bin stark, ich schaffe das!“ (Im Online-Training wird eine Anleitung für weitere STARKE Sätze zur Selbstaffirmation angeboten.)
- ...

Welche Stresskiller wendest Du bereits an? Welche helfen Dir zu entspannen und den Kopf freizubekommen?



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung

Weg 2: Der Stress lässt sich vermeiden oder verändern.

In solchen Fällen (z.B. Terminchaos, lauter Raum) kann es hilfreich sein, die stressige Situation an sich zu verändern.

- Wenn Du merkst, dass Du von einem Termin zum anderen hetzt, probiere doch einmal aus einen Tagesplan / Wochenplan mit ausreichend Pausen zu schreiben. Du wirst schnell merken, dass diese Art der Planung Chaos im Alltag verhindern kann. (Im Online-Training wird ein beispielhafter Wochenplan, um Aufgaben und Termine zu planen, dargeboten.)
- Wenn es in Deinem Bus sehr laut und voll ist und Dich das sehr stresst, kann es vielleicht eine Möglichkeit sein, Kopfhörer gegen den Lärm aufzuziehen.

Fallen Dir noch andere solcher Situationen ein, die sich verändern lassen?

Challenge: Wähle für heute eine der aufgeführten Stresskiller aus und teste sie. Je häufiger man diese Stresskiller anwendet und einübt, desto besser kommt man in Zukunft mit aufregenden Situationen zurecht.





Quellen:

Möller, R. (2021). *Umgang mit Stress*. Romy Möller Coaching & Innovation.

Pertl, N. (2022). *Gefühle und Stress in Schule und Arbeit: Stress erkennen und Stress senken*. SchlaU-Werkstatt für Migrationspädagogik.

Denecke, H. & Kröner-Herwig, B. (2000). *Kopfschmerz-Therapie mit Kindern und Jugendlichen: Ein Trainingsprogramm*. Göttingen: Hogrefe.

Eismann, G. (2017). *Therapie-Tools: Emotionsregulation*. Weinheim: Beltz.

Beyer, A. & Lohaus, A. (2006). *Stressbewältigung im Jugendalter: Ein Trainingsprogramm*. Göttingen: Hogrefe.

Bildnachweise Simpel-Show Video „Was macht Stress mit mir? Was kann ich dagegen tun?“

Minutenangabe	Figurenbeschreibung	Künstler:in
1:57 min	Tom, dargestellter Junge, im Klassenzimmer; sowie die Frau im Kleid, als Lehrerin	Henning Christiansen
2:04 min	Tom, dargestellter Junge jedoch mit verändertem Gesichtsausdruck	Ursprung: Henning Christiansen Bearbeitet: Magdalena Claus
	die Frau im Kleid, als Lehrerin	Henning Christiansen
2:16 min	Tom, dargestellter Junge	Henning Christiansen
3:05 min	Jugendlicher	Henning Christiansen
3:09 min	Tom, dargestellter Junge jedoch mit verändertem Gesichtsausdruck	Ursprung: Henning Christiansen Bearbeitet: Magdalena Claus
	Frau im Kleid, als Lehrerin	Henning Christiansen

