

# Inhaltsverzeichnis

## I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindes- und Jugendalter

<b>1</b>	<b>Begriffsbestimmung Stress.....</b>	<b>3</b>
1.1	Stressmodell.....	4
1.2	Negativer und positiver Stress.....	10
1.3	Stress aus der Sicht von Kindern und Jugendlichen .....	12
<b>2</b>	<b>Stressquellen.....</b>	<b>15</b>
2.1	Kritische Lebensereignisse .....	16
2.2	Entwicklungsprobleme .....	17
2.3	Alltäglicher Stress.....	18
2.3.1	Familie.....	19
2.3.2	Schule .....	21
2.3.3	Freunde .....	22
2.3.4	Freizeit.....	23
2.3.5	Selbst.....	24
2.4	Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren ...	24
<b>3</b>	<b>Stressquellen im Wandel der Zeit.....</b>	<b>29</b>
3.1	Wandel in der Medien- und Freizeitlandschaft .....	30
3.2	Erwartungsdruck durch die soziale Umgebung .....	31
<b>4</b>	<b>Stresswirkungen.....</b>	<b>33</b>
4.1	Physische Ebene .....	34
4.2	Psychische Ebene .....	36
<b>5</b>	<b>Das Erkennen von Überforderungen.....</b>	<b>41</b>
<b>6</b>	<b>Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter .....</b>	<b>47</b>
6.1	Änderung der Situation .....	48
6.2	Stressbewältigung durch das Kind bzw. den Jugendlichen.....	50
6.2.1	Situationsbewertung.....	52
6.2.2	Bewältigungsstrategien zum Umgang mit Stressoren .....	54
6.2.3	Nutzung von Problemlösekompetenzen als übergeordnete Strategie.....	64

<b>7</b>	<b>Stressverstärkende Bedingungen .....</b>	<b>67</b>
7.1	Hochbegabung .....	68
7.1.1	Begriffsbestimmung .....	68
7.1.2	Stressfaktor »Hochbegabung«?.....	69
7.1.3	Hochbegabte Underachiever.....	70
7.1.4	Unterforderung und Langeweile: »Die Spirale der Enttäuschung« .....	72
7.1.5	Mangelhafte Lern- und Arbeitstechniken: »Das Lernen verlernt« .....	75
7.1.6	Große Erwartungen: Vom Stress der Überschätzten .....	77
7.1.7	Diagnostik und Beratung in Sachen Hochbegabung .....	79
7.2 A	ufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts- störung .....	82
7.2.1	Das Erscheinungsbild von ADHS-Kindern.....	83
7.2.2	Stressige Situationen.....	84
7.2.3	Im Teufelskreis gefangen – Stress für alle Beteiligten .....	85
7.2.4	Hilfe für den Zappelphilipp und das Träumerchen .....	86
7.3	Teilleistungsstörungen .....	87
7.3.1	Legasthenie.....	89
7.3.2	Dyskalkulie .....	92
7.4	Ängste.....	94
7.4.1	Trennungsangst .....	95
7.4.2	Soziale Angststörung .....	97
7.4.3	Prüfungsangst .....	99
7.4.4	Andere Angststörungen.....	101
7.5	Chronische Erkrankungen.....	104
7.5.1	Krankheitsbewältigung .....	105

## II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress

<b>8</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Kinder und Jugendliche tun können .....</b>	<b>111</b>
8.1	Ernährung .....	112
8.1.1	Koffein.....	112
8.1.2	Zucker .....	113
8.1.3	Gesunde Ernährung.....	114
8.2	Schlaf.....	116

8.2.1	Der normale Schlafzyklus .....	116	9.4.3	Türöffner und Türschließer .....	187
8.2.2	Schlafdefizite .....	116	9.4.4	Ich-Botschaften .....	189
8.2.3	Ein- und Durchschlafhilfen .....	119	9.4.5	Eine angemessene Portion Humor .....	190
8.2.4	Besondere Ein- und Durchschlafprobleme .....	122	9.5	Rituale und Strukturen .....	190
8.3	Entspannungsübungen .....	125	9.6	Erziehungsstile .....	192
8.3.1	Atemübungen .....	125	9.6.1	Autoritativ erziehende Eltern .....	192
8.3.2	Kurzentspannung in der Droschken- kutscherhaltung .....	128	9.6.2	Autoritär erziehende Eltern .....	193
8.3.3	Phantasiereisen und Autogenes Training .....	129	9.6.3	Verwöhnende und nachgiebige Eltern .....	194
8.3.4	Der sichere Ort .....	135	9.6.4	Vernachlässigende Eltern .....	195
8.3.5	Progressive Muskelrelaxation .....	137	9.6.5	Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern .....	195
8.3.6	Affirmationen .....	140	9.7	Modellernen .....	196
8.3.7	Musik .....	141			
8.3.8	Abschließende Bemerkungen .....	142	<b>10</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Lehrer tun können .....</b>	<b>199</b>
8.4	Energie tanken und Ausgleich schaffen .....	143	10.1	Klassenklima .....	200
8.4.1	Sport .....	143	10.2	Umgang mit Leistungen .....	203
8.4.2	Hobbys .....	144	10.3	Prüfungsangst begegnen .....	204
8.4.3	Freunde .....	145	10.4	Mobbing in der Schule .....	206
8.5	Die Macht der Gedanken .....	147	<b>11</b>	<b>Elternstress .....</b>	<b>209</b>
8.5.1	Positive Gedanken .....	153	11.1	Elternstress: Zur Befundlage .....	210
8.5.2	Ablenkung .....	154	11.1.1	Eltern .....	210
8.6	Problemlösen .....	154	11.1.2	Kinder .....	211
8.6.1	Schritt 1: Problemdefinition .....	155	11.1.3	Umwelt .....	211
8.6.2	Schritt 2: Lösungssuche .....	155	11.1.4	Gegenseitige Beeinflussung .....	211
8.6.3	Schritt 3: Entscheidungsfindung .....	156	11.2	Hilfen gegen Elternstress .....	212
8.6.4	Schritt 4: Aktionsplanung und -umsetzung .....	156	11.2.1	Das eigene Wohlbefinden stärken .....	213
8.6.5	Schritt 5: Bewertung .....	157	11.2.2	Soziale Unterstützung .....	214
8.7	Das Chaos beseitigen: Tagesstruktur und Wochenplan .....	161	11.2.3	Strukturen und Rituale .....	215
8.7.1	Der Wochenplan .....	162	11.2.4	Hilfe in Erziehungsfragen .....	215
8.7.2	Strukturierte Tagesplanung .....	164	<b>12</b>	<b>Institutionelle Angebote zur Stress- reduktion für Kinder und Jugendliche .....</b>	<b>217</b>
8.7.3	Das andere Extrem: Stress durch Langeweile .....	166	12.1	Anti-Stress-Trainingsprogramme .....	218
8.8	Das Lernen strukturieren .....	167	12.2	Online -Angebote: Stressbewältigung per Internet .....	221
<b>9</b>	<b>Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können .....</b>	<b>173</b>	12.2.1	Vorteile von Hilfen aus dem Netz .....	221
9.1	Die Eigenständigkeit fördern .....	175	12.2.2	Internetangebote für Jugendliche: Ausgewählte Beispiele .....	223
9.1.1	Kleinigkeiten, die Kleine groß machen .....	176			
9.1.2	Versteckte Botschaften .....	176			
9.1.3	Problemlösen fördern .....	177			
9.2	Die einfachste Methode der Welt: Lob .....	177			
9.2.1	Tipps zum Loben von Kindern .....	179			
9.2.2	Tipps zum Loben von Jugendlichen .....	180			
9.3	Empathie zeigen .....	182			
9.4	Gespräche führen .....	184			
9.4.1	Zuhören .....	185			
9.4.2	Gesprächszeiträume .....	186			
				<b>Abschließende Bemerkungen .....</b>	<b>227</b>
				<b>Anhang .....</b>	<b>229</b>
				<b>Literatur .....</b>	<b>241</b>
				<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>247</b>