

Stress durch Corona?
Lasst euch nicht umhauen!

Stressbewusstsein
Stressprävention
Stressbewältigung

Das Booklet mit Stressless-App
für die ganze Familie

Inhaltsverzeichnis

1. Stress? – Symptome
2. Warum bin ich gestresst? Wo liegt der Hauptgrund? – Nutze für eine Selbstreflexion die Stressless-App
 - 2.1 Familie
 - 2.2 Zu wenig ICH-Zeit
 - 2.3 Arbeit & Schule „Ich kann mich nicht konzentrieren/ motivieren, müsste es aber endlich schaffen“
 - 2.4 Existentieller Stress/ Angst
3. Wie kann man diesen Stress-Situationen begegnen?
 - 3.1 Stress in der Familie vorbeugen durch
 - 3.1.1 Struktur mithilfe von Wochen- und Tagespläne – zum Heraustrennen in diesem Booklet
 - 3.1.2 Gemeinsame Rituale
 - 3.2 Spaßige und entspannende Aktivitäten: Was tut mir gut? Wonach ist mir gerade?
 - 3.2.1 Aktion für Kinder: Und was könnte ich jetzt spielen? – Bastelmaterial für eine Ideenkiste
 - 3.2.2 Coole Experimente und Forscherfragen für Kinder zu Hause – Entdecke deine Umgebung!
 - 3.2.3 Reflektion und Ideen zur eigenen Freizeitgestaltung
 - 3.3 So gelingen Homeoffice und Homeschooling
 - 3.3.1 Entspannungstechniken
 - 3.3.2 Stressbewältigung – kurzfristige Techniken
 - 3.3.3 Stressbewältigung – langzeitige Techniken
 - 3.4 Hilfe holen bei existentiellen Stress
 - 3.4.1 Erste Hilfe: Freunde und sichere Familienmitglieder kontaktieren
 - 3.4.2 Professionelle Hilfe: Beratungszentren

3.3 So gelingen Homeoffice und Homeschooling

DEMO - AUSSCHNITT

3.3.1 Entspannungstechniken

Es gibt einige Entspannungstechniken, die uns helfen können Stress vorzubeugen.

Sie sind auch zuhause mithilfe von Büchern, CDs, Online-Kursen, Youtube oder Spotify durchführbar. Probiere sie doch mal aus. Es gibt sie sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Welche Technik liegt dir am meisten? Welcher Entspannungstyp bist du?

Finde es mit unserem Online-Test heraus und hole dir weitere Infos & Anleitungen.

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga
- Meditation
- Fantasie-/Traumreisen
- VHS-Kurse / Kurse im Sportverein



3.3.2 Stressbewältigung – kurzfristige Techniken

Man sitzt am Schreibtisch und nichts geht mehr? Dann können diese Techniken helfen:

- Atmung drosseln / Atemtechnik anwenden
- Wahrnehmungslenkung - andere Reize setzen (frische Luft, Bodyscan, Füße erden, etwas anderes tun (kurz die Wäsche machen, aufräumen, in eine Chili beißen...))
- kurze aber intensive Bewegung um die Anspannung abzubauen
- einen Stift/Finger zwischen die Zähne nehmen (ohne Lippenberührung) und bis 60 zählen. Das schüttet Dopamin aus!
- Wahrnehmen und Loslassen
- Gedanken-Stopp (sich ein Stopp-Schild vorstellen um damit das „Gedankenkarussell“ bewusst unterbrechen)

3.3.3 Stressbewältigung – langfristige Techniken

Um dem Stress langfristig präventiv vorzubeugen und ihn zu bewältigen, helfen folgende Techniken:

- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen und Grenzen setzen
- Achtsamkeitstraining
- Genusstraining (Sinneswahrnehmung)
- triviale Regenerationsmöglichkeiten
- gesunde Ernährung, ggf. unterstützende Nährstoffe/Vitamine
- Ressourcen als Ausgleich (Hobbies)
- Selbstreflexion
- positives Denken
- Visualisierungstechniken
- Zieldefinition (was will ich wirklich? wie komme ich dahin?)
- Entspannungstechniken (AT, PMR, Yoga, Meditation, Fantasie-/Traumreisen...)
- Klopftechniken (z.B. EFT)
- Resilienztraining (psychische Widerstandskraft aufbauen/trainieren)
- Umformulierung von irrationalen Glaubenssätzen (Stressverschärfern)
- gewaltfreie Kommunikation
- Problemlösetraining
- Sorgentagebuch
- Dankbarkeitsübungen (Tagebuch, Sammelglas...)
- kognitive Techniken (Reframing, positives Denken, Perspektivwechsel)
- ABCDE-Modell
Auslöser → Bewertung → Reaktion → Dialog zur Aufdeckung der Irrationalität → Umstrukturierung
- „the work“ nach Byron Katie („Ist es wirklich wahr?“)
- 4A-Strategie: annehmen - abkühlen - Analyse -> Ablenkung ODER Aktion
- S-O-R-Strategie (am Stressor ansetzen - am Organismus ansetzen, den Organismus stärken - Ressourcen stärken)
- eigene Bedürfnisse kennenlernen, Stärken stärken

Erklärungen und Infos
in der Stressless-App beim
Scannen dieses QR-Codes

