STARK
Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

www.stark-familie.info

Klicken oder scannen
Zu allen Materialien dieser Einheit:
1. diese Anleitung
2. Aufgabenblatt
3. Video

Umgang mit Stress

Eine Einheit für die Beratungspraxis

erstellt am 13.10.2026

Was Sie in diesem Dokument erwartet:

- Hintergrundwissen: Was ist Stress – und was ist es nicht?
- Reflexionsfragen für Kinder und Jugendliche: Wie ist das bei dir?
- Übung: Zwei Wege, mit Stress umzugehen
- Hinweis: Wann Stressmanagement nicht ausreicht

Was ist Stress – und was ist es nicht?



Sehen Sie sich zunächst gemeinsam mit dem Kind oder der/dem Jugendlichen das **Video „Was macht Stress mit mir? Was kann ich dagegen tun?“** an.

Klären Sie anschließend die beiden folgenden zentralen Punkte, bevor Sie mit den Reflexionsfragen beginnen. Sie bilden die Grundlage für die gesamte Einheit:

1. **Stress ist eine Reaktion – kein Ereignis.**
2. **Stress ist nicht dasselbe wie ein Gefühl.**

Die folgenden Formulierungen können Ihnen dabei als Orientierung für das Gespräch dienen:

1. Stress ist eine Reaktion, kein Ereignis

Im Alltag sagen wir oft: „Ich habe Stress mit meiner Mutter.“ Gemeint ist damit meistens ein Streit oder Konflikt. Fachlich bezeichnet Stress aber nicht das Ereignis selbst, sondern **das, was im Körper und im Kopf passiert, wenn etwas für uns sehr schwierig oder belastend ist**.
Wir unterscheiden deshalb zwei Ebenen: **Stressmacher** (Stressor, Auslöser) — was für mich schwierig oder belastend ist (z.B. eine Prüfung, Streit, zu wenig Schlaf) und **Stressreaktion** — welche Gedanken mir durch den Kopf gehen (z.B. „Das schaffe ich nicht“) und was in meinem Körper passiert (z.B. Herzklopfen, schnelle Atmung).

2. Stress ist nicht dasselbe wie ein Gefühl

Angst, Ärger, Trauer oder Überforderung sind Gefühle. Stress ist das, was im Körper und im Kopf passiert, wenn etwas für uns sehr schwierig oder belastend ist. Dabei können auch Gefühle auftreten. Dieselbe Stressreaktion kann von ganz unterschiedlichen Gefühlen begleitet sein — und je nach Gefühl können ganz unterschiedliche Strategien helfen, mit Stress umzugehen.

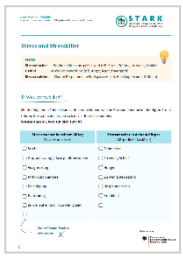
Zusammenfassung:

- **Stressmacher** = Wodurch Stress ausgelöst wird (z.B. Streit, Prüfung, zu wenig Schlaf)
- **Gefühl** = Was ich dabei fühle (z.B. Angst, Ärger, Traurigkeit)
- **Stressreaktion** = Was im Körper und im Kopf passiert (z.B. Herzklopfen oder Grübeln)

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Reflexionsfragen: Wie ist das bei Dir?

Gehen Sie mit dem Kind oder der/dem Jugendlichen ins Gespräch über das Thema Stress. Die folgenden Reflexionsfragen und die Formulierungshilfen in den Kästen unterstützen Sie bei der Gestaltung des Gesprächs.



1. Was stresst dich?

Überreichen Sie das **Aufgabenblatt „Stress und Stresskiller“** und bitten Sie das Kind oder die/den Jugendlichen, alle zutreffenden Stressoren unter **Punkt 1 „Was stresst dich?“** anzukreuzen. Für Ihre Übersicht sind die Auswahlmöglichkeiten im Folgenden noch einmal aufgeführt.

Mit der folgenden Tabelle kannst du herausfinden, welche Stressmacher bei dir häufig zu Stress führen. Stressmacher lassen sich in vier Bereiche einteilen. Kreuze alles an, was auf dich zutrifft. Es ist ganz normal, wenn du mehrere Stressmacher auswählst.

Stressmacher in deinem Alltag (Soziale Auslöser)	**Stressmacher in deinem Körper** (Körperliche Auslöser)	**Stressmacher deiner Gedanken & Erinnerungen** (Innere Auslöser)	**Schwere Lebensereignisse**
○ Streit	○ Schmerzen	○ Zweifel an sich selbst	○ Trennung der Eltern
○ Gruppenzwang / dazu gehören wollen	○ Zu wenig Schlaf	○ Sorgen über die Zukunft	○ Tod einer nahestehenden Person
○ Ausgrenzung	○ Hunger	○ Schlechte Erinnerungen	○ Schwere Krankheit (eigene / Familie)
○ Kritik durch andere	○ Zu wenig Bewegung	○ Alles perfekt machen wollen	○ Mobbing
○ Beleidigung	○ Ungesund essen	○ Einsamkeitsgefühl	○ Umzug / Schulwechsel
○ Bedrohung	○ Krankheit	○ Grübeln / von bestimmten Gedanken nicht loskommen	○ Gewalt erlebt
○ Zu viel auf einmal in zu wenig Zeit	○ _____	○ _____	○ _____
○ _____			

Soziale und körperliche Auslöser kommen von außen oder aus dem Körper. Innere Auslöser entstehen in den eigenen Gedanken. Schwere Lebensereignisse wirken oft stärker und länger, und die betroffenen Kinder und Jugendlichen brauchen daher mehr Unterstützung als bei den anderen Auslösern. Das Unterscheiden verschiedener Stressmacher hilft später dabei, die passende Strategie auszuwählen, um mit Stress umzugehen.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

2. Welches Gefühl steckt dahinter?

Bitten Sie das Kind oder die/den Jugendlichen, einen Stressmacher aus der obigen Tabelle auszuwählen und dazu eine konkrete Situation oder ein konkretes Ereignis zu beschreiben.

Wähle einen Stressmacher aus der Tabelle oben aus. Überlege dir eine bestimmte Situation, in der du diesen Stressmacher schon einmal erlebt hast. Was hast du in dieser Situation gefühlt? Es können mehrere Gefühle gleichzeitig sein — und genau das macht Stress oft so anstrengend.

Unter **Punkt 2 „Welches Gefühl steckt dahinter?“** des Aufgabenblatts finden sich verschiedene Gefühle sowie Hinweise dazu, **woran das jeweilige Gefühl erkennbar sein kann**. Die dort dargestellte Tabelle entspricht der folgenden Übersicht. Nutzen Sie die Übersicht gemeinsam mit dem Kind bzw. der/dem Jugendlichen, um die eigenen Gefühle und deren körperliche oder gedankliche Anzeichen besser wahrzunehmen.

Gefühl	Woran du es erkennst
Angst / Sorge	An das Schlimmste denken (z.B. „Was, wenn alles schiefgeht?“), Kloß im Hals, Druck auf der Brust, Herzklopfen, Weglaufen wollen
Ärger / Wut	Hitze, Anspannung, Lust zu schreien oder etwas kaputt zu machen
Traurigkeit	Gefühl von Schwere, Rückzug, Weinen, keine Energie
Überforderung	Zu viel auf einmal, Kopf ist leer, „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“
Scham / Peinlichkeit	Verstecken wollen, rote Wangen, „Ich bin nicht richtig“
Etwas anderes:	

Merke:
Gefühle sind weder gut noch schlecht — sie sind Signale. Sie zeigen dir, was du gerade brauchst. Angst ruft nach Sicherheit, Ärger nach Veränderung, Traurigkeit nach Trost, Überforderung nach Entlastung.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

3. Wie zeigt sich Stress bei dir?

Verweisen Sie auf **Punkt 3** des Aufgabenblatts **„Wie zeigt sich Stress bei dir?“**. Die dort aufgeführten Warnsignale entsprechen den Warnsignalen in der untenstehenden Tabelle.

Jeder Mensch merkt Stress anders. Diese Alarmzeichen können im Körper, in den Gedanken oder im Verhalten auftreten. Welche kennst du von dir?

Im Körper	In den Gedanken	Im Verhalten
Schneller Herzschlag Schwitzen Zittern Kopfschmerzen Übelkeit / Bauchweh Angespannte Muskeln Flache, schnelle Atmung	Von bestimmten Gedanken nicht loskommen Kein klarer Kopf Negatives Denken, z.B. „Bestimmt geht alles schief.“ Vergesslichkeit Kritik an sich selbst, z.B. „Ich mache immer alles falsch.“	Sich zurückziehen Gereiztsein / Streit suchen Nicht schlafen können Zu viel / zu wenig essen Aufgaben aufschieben Viel Handy / Bildschirm

Merke:
Wenn du Alarmzeichen bei dir wahrnimmst, ist es wichtig, etwas zu tun. Was genau du tun kannst, erfährst du bei der folgenden Übung.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Übung: 2 Wege, mit Stress umzugehen

In diesem Abschnitt lernen die Kinder und Jugendlichen zwei unterschiedliche Möglichkeiten kennen, mit Stress umzugehen:

1. **Weg 1: Den Stressmacher verändern**
2. **Weg 2: Mit der Stressreaktion umgehen**

Unterstützen Sie das Kind bzw. die/den Jugendlichen dabei, zu überlegen, welche Strategien in unterschiedlichen Situationen hilfreich sein können. Verweisen Sie hierzu auf **Punkt 4 „2 Wege, um mit Stress umzugehen“** auf dem Aufgabenblatt und nutzen Sie die folgenden Formulierungshilfen zur Gestaltung des Gesprächs.

Weg 1: Den Stressmacher verändern	**Weg 2: Mit der Stressreaktion umgehen = Stresskiller**
Passt, wenn du den Stressmacher beeinflussen kannst: • Terminchaos → Tages- oder Wochenplan mit Pausen schreiben • Lauter Bus → Kopfhörer aufsetzen • Streit mit Freund:in → ein klärendes Gespräch suchen • Zu viele Aufgaben → Das Wichtigste zuerst tun, um Hilfe bitten • Hunger / zu wenig Schlaf → essen, schlafen *Fachbegriff:* ***problemfokussiertes Coping***	Passt, wenn du den Stressmacher nicht ändern kannst, oder wenn du erstmal runterkommen musst: • Atemübung (z.B. 4 Sek. einatmen, 7 Sek. Luft anhalten, 8 Sek. ausatmen) • Bewegung: Joggen, Spazieren • Musik, Podcast oder Hörbuch hören • Baden, duschen • Malen, zeichnen, lesen • Stärkende Sätze: „Ich bin stark, ich schaffe das.“ *Fachbegriff:* ***emotionsfokussiertes Coping***

Welche Strategie passt, hängt davon ab, ob du den Stressmacher verändern kannst — oder ob du an deiner Stressreaktion ansetzen musst. Oft braucht es beides nacheinander.

Fallen dir noch andere Situationen ein, die sich verändern lassen?
Welche Stresskiller wendest du bereits an? Was hilft dir dabei, dich zu entspannen?

Faustregel:
Wenn dein Gefühl Ärger oder Überforderung ist, hilft oft Weg 1 (etwas verändern). Wenn dein Gefühl Angst oder Traurigkeit ist, hilft meist erst Weg 2, um zur Ruhe kommen, und danach Weg 1.

Challenge:
Wähle für heute eine Strategie aus und probiere sie aus. Je öfter du sie übst, desto leichter wird es dir fallen, sie auch dann einzusetzen, wenn ein Stressmacher hinzukommt.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Hinweis: Wann Stressmanagement nicht ausreicht

Die vierte Spalte **„Schwere Lebensereignisse“ der Stressoren-Tabelle auf Seite 2** ist bewusst gesondert aufgeführt. Trennung der Eltern, Tod, schwere Erkrankungen, Mobbing oder erlebte Gewalt sind Belastungen, bei denen Atemübungen und Tagespläne nicht ausreichen.

Bei diesen Auslösern stehen meist starke Gefühle im Vordergrund — Trauer, Verlustangst, Trennungsangst, Ohnmacht. Diese Gefühle brauchen Raum, Beziehung und manchmal therapeutische Begleitung, bevor Selbstregulationsstrategien greifen können.

Achten Sie in der Reflexion auf folgende Signale, die über alltäglichen Stress hinausweisen:

- Anhaltende Schlafstörungen über mehrere Wochen
- Sozialer Rückzug, Verlust von Interessen
- Wiederkehrende intrusive Bilder oder Erinnerungen
- Selbstabwertung, Hoffnungslosigkeit
- Deutlicher Leistungsabfall in der Schule

Zeigt sich eines oder mehrere dieser Signale wiederholt oder über längere Zeit, sollten Sie das Kind an eine passende Fachstelle weiterverweisen, z. B. an eine kinder- und jugendpsychotherapeutische Praxis. Die Übungen aus dieser Einheit können begleitend hilfreich sein, ersetzen aber keine fachliche Aufarbeitung der Belastung.

Gedanken an Selbstverletzung oder Suizid:

Bei Hinweisen auf Selbstverletzung oder suizidale Gedanken ist eine **unmittelbare fachliche Einschätzung** der Gefährdung erforderlich. Ziehen Sie dazu, wenn möglich, eine weitere erfahrene Fachkraft oder Ihre Leitung hinzu. Bei akuter Gefährdung ist die Schweigepflicht gegenüber den Erziehungsberechtigten zum Schutz des Kindes zu brechen. Dies sollte möglichst unter Einbezug und im Einvernehmen mit dem Kind erfolgen. Bei akuter, unmittelbarer Gefahr sind unverzüglich **der kinder- und jugendpsychiatrische Not- bzw. Bereitschaftsdienst oder der Rettungsdienst** zu kontaktieren.

Quellen:
Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
Beyer, A., & Lohaus, A. (2006). *Stressbewältigung im Jugendalter: Ein Trainingsprogramm*. Hogrefe.
Denecke, H., & Kröner-Herwig, B. (2000). *Kopfschmerz-Therapie mit Kindern und Jugendlichen: Ein Trainingsprogramm*. Hogrefe.
Eismann, G. (2017). *Therapie-Tools: Emotionsregulation*. Beltz.
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.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend