



## ADS: Die TopTipps für Eltern

Probleme verstehen – Stärken nutzen – Strategien anwenden

### TOP TIPPS 3

Stressmanagement für Eltern –  
die Balance zwischen Muss und Muße!

# ADS. Die TopTipps für Eltern

## Stressmanagement für Eltern – die Balance zwischen Muss und Muße!

Einleitung .....	3
<b>1. Eltern–Life–Balance</b>	
1.1. Das persönliche Stressprofil .....	9
1.2. Eine Stärke: Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit .....	13
<b>2. Das Phänomen Stress</b>	
2.1. Stress aktiviert Höchstleistung oder forciert Erschöpfung .....	19
2.2. Distress – Stressreaktionen im Dauereinsatz .....	22
<b>3. Typische Mega–Stressoren bei Eltern</b>	
3.1. Super–Familie oder? .....	29
3.2. Die Sorgen–Hitliste! .....	32
3.3. Stress oder eine gute Balance? .....	34
<b>4. TopTipps für Stress–Killer</b>	
4.1. Stress–Killer – die Gegenspieler .....	41
4.2. Die „physiologischen“ Stress–Killer .....	43
– Sport und Bewegung .....	43
– Entspannungsübungen, Meditation .....	46
4.3. Die „mentalen“ Stress–Killer .....	52
– Anti–Ärger–Tipps .....	55
– Was sagt das Bauchgefühl? .....	56
– Eigene Prioritäten setzen .....	59
– Abschied von der Illusion „Super–Eltern“ .....	60
– Den Gedankenstopp beherrschen .....	62
– Dem Positivem eine Chance lassen .....	63
– Sich Zeit gönnen .....	66
– Wer tut mir gut? .....	73
– Aufgaben verschenken .....	75
<b>Impressum .....</b>	<b>79</b>

## 1.1. Das persönliche Stressprofil

Stress ist heutzutage allgegenwärtig. Wir erleben Stress im Alltag, im Beruf, in der Freizeit und umschreiben damit oft das Gefühl, belastet und unzufrieden zu sein. Nach Umfragen fühlt sich jeder zweite Deutsche mindestens einmal pro Woche gestresst. Jeder dritte leidet persönlich an Stress-Symptomen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress gar zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt.

Eigentlich hat Stress zwei Seiten: Stress weckt Lebensgeister, bringt Schwung ins Leben und macht fit für Notsituationen. Andererseits kann es problematisch werden, wenn der Stress kein Ende nimmt. Unter Dauerstress breiten sich Müdigkeit und Lustlosigkeit aus. Der Körper schlägt Alarm.

Wie fühlen Sie sich? Aktiv? Gut gelaunt? Gesundheitlich fit? Oder oft müde? Verspannt? Wie belastend finden Sie Ihren Alltag? Empfinden Sie jeden Tag Stress? Sind Sie manchmal mit den Nerven am Ende? Oder haben Sie Ausgleich und sind trotz Belastungen zufrieden und genießen schöne Momente?

### Stress in Zahlen

Quellen: TKK, DAK, WHO, Stat. Bundesamt; BiB

- 80% der Deutschen finden ihr Leben stressig.
- 50% der Erkrankungen und Arbeitsunfähigkeiten in Nord- und Mitteleuropa sind stressbedingt.
- Es gibt jedes Jahr mehr als 10 Millionen Krankschreibungstage wegen Burn-out.
- 75% der Menschen haben am Anfang des Jahres den guten Vorsatz, Stress zu vermeiden und abzubauen.
- 67% aller Eltern fühlen sich unter Druck, weil sie ihre Erziehungsaufgaben und Entwicklungsförderung nicht optimal bewältigen.

Info

Analysieren Sie Ihr persönliches Stressprofil, erkennen Sie die wichtigsten Stressoren und Ihre Stärken, dann können Sie einige Belastungen vermeiden. Lernen Sie Energiereserven wieder aufzuladen.

OptiMemo 19



## Das persönliche Stressprofil – ein Fragebogen (Teil 1)

ADS. Das Elterntaining BAUSTEIN 4

Wie sieht Ihr persönliches Stressprofil aus?  
Fühlen Sie sich im Gleichgewicht?  
Kreuzen Sie jeweils die passende Zahl auf der Skala an. Entscheiden Sie für sich, wo Sie sich wiederfinden.

- Persönliche Ziele u. Entwicklung (kurz- u. langfristig)**  
 Ziele häufig nicht erreicht/erfolglos << >> erfolgreich  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Gesundheit**  
 oft krank << >> normalerweise Gesund  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Partner – Beziehung (Ehe- oder Lebenspartner)**  
 unbefriedigend/konfliktreich << >> zufrieden/harmonisch  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Gemeinsame „nette“ Zeit mit Partner**  
 selten << >> häufig  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Beziehung zu Kind(ern)**  
 unerfreulich << >> erfreulich  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Soziale Beziehungen**  
 keine Beziehungen << >> gute Beziehungen  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Anerkennung; Bestätigung**  
 „außenorientiert“; jedem recht machen << >> „innen zentriert“ und selbstbestimmt  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Hobbies; Interessen**  
 keine/unbefriedigend << >> befriedigend  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Umgang mit Zeit**  
 24 Std. sind viel zu wenig << >> genügend Zeit  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Nachbarschaft**  
 unerfreulich und gefährlich << >> angenehm und sicher  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Telefon**  
 häufig störend << >> kein Problem  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Krisen (im letzten halben Jahr)**  
 eine oder mehrere schwere Krisen << >> unbelastet  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Entspannung ; Meditation**  
 bringt mir nichts << >> hilfreich  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- „Sinn für Humor“; „Spiel und Spaß“**  
 woher die Zeit nehmen << >> ein Lebenselixier  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Kommunikatives zwischenmenschl. Verhalten**  
 rede mehr << >> höre anderen mehr zu  
 als andere Zuhören als selbst zu reden  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- Sport – Bewegung**  
 untätig/Couch << unregelmäßig >> regelmäßig  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9

weiter geht's auf Blatt 2 >>>>>

Sie können diesen Stress-Fragebogen und den Auswertungsbogen unter [www.opti-mind.de/Checklisten/Pläne](http://www.opti-mind.de/Checklisten/Pläne) kostenlos herunterladen und ausdrucken

Kreuzen Sie jeweils die passende Zahl auf der Skala an. Entscheiden Sie für sich, wo Sie sich wiederfinden.

## 1.2. Eine Stärke: Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit

### Wie widerstandsfähig und stressunempfindlich sind Sie?

Auf belastende Lebensereignisse und Umstände reagieren Menschen sehr unterschiedlich. Das hat vor allem mit ihrer individuellen psychischen Widerstandsfähigkeit - der „Resilienz“ - zu tun.

Hohe Belastbarkeit bedeutet geringe Stressanfälligkeit. Menschen mit hoher Resilienz reagieren schwächer und weniger schnell auf Stressoren, sie haben weniger ausgeprägte Stressreaktionen und erholen sich obendrein schneller. Bei geringer Belastbarkeit - also bei Menschen mit niedriger Resilienz - ist das Erregungsniveau allgemein erhöht, Stressreaktionen häufen sich und der Organismus reagiert zu intensiv, zu lang andauernd und zu schnell. Widerstandsfähigkeit kann man durch Strategien stärken. Ihre persönliche Resilienz wird Ihnen Widerstandskraft geben, die Sie brauchen, um Herausforderungen in Ihrer individuellen Lebens- und Arbeitswelt zu bewältigen.

**Optimisten sehen in jedem Problem eine Chance.**

### Resilienz-Check:

Psychologen der Universitäten Jena und Leipzig haben diesen Test auf der Grundlage eines amerikanischen Verfahrens entwickelt und an mehr als 2600 Frauen und Männern überprüft.

## 2.1. Stress aktiviert Höchstleistungen oder forciert Erschöpfung

Es gibt zwei Arten von Stress: Eustress (griechisch eu = gut) und Distress (negativer Stress). Stress kann als toll empfunden werden, man ist dann energiegeladener und meistert Aufgaben mit Höchstleistungen. Andererseits kann Stress uns Energie rauben und wir fühlen uns dann müde, angespannt und gereizt.

### Stress hat zwei Seiten:

#### 1. angenehme, positive Aspekte:



- Stress kann uns aktivieren, kann uns beflügeln, kann das Leben interessant machen und uns Power geben.
- Stress ist die Würze des Lebens. Aber bei allen Gewürzen kann es auch ein Zuviel geben.

#### 2. lästige, negative Aspekte:



- Stress raubt uns nicht nur die Seelenruhe, sondern auch unsere Energie und ist Mitverursacher von chronischen Krankheiten.
- Dauerstress lähmt uns.