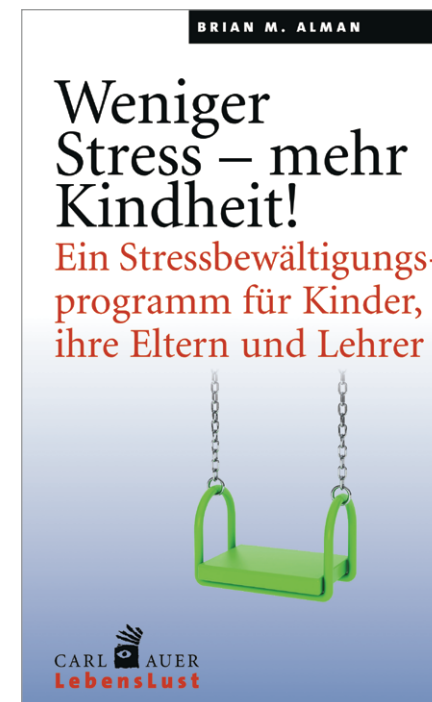


Weniger Stress – mehr Kindheit!

Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer



Brian M. Alman
Weniger Stress – mehr Kindheit!
 Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer
 Aus dem Amerikanischen von Nicola Offermanns
 Unter Mitarbeit von Stephen Montgomery
 107 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 16,95/€ (A) 17,50
 ISBN 978-3-8497-0108-6

Über das Buch



Brian M. Alman
Weniger Stress – mehr Kindheit!
 Ein Stressbewältigungsprogramm für Kinder, ihre Eltern und Lehrer
 107 Seiten, Kt, 2016
 € (D) 16,95/€ (A) 17,50
 ISBN 978-3-8497-0108-6

Den „ganz normalen Wahnsinn“ erleben auch Kinder und Jugendliche: Leistungsdruck in der Schule, Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen und Konflikte in der Familie gehören zu ihrem Alltag. Dieses Buch gibt Heranwachsenden eine einfache Methode an die Hand, die ihnen hilft, stressige Situationen zu bewältigen und Spannungen abzubauen. Sie basiert auf der Vorstellung eines „inneren Kinos“ und regt dazu an, Erlebtes aus unterschiedlichen Perspektiven jeweils neu zu betrachten. Diese innere Distanzierung führt zu Entspannung und Gelassenheit.

Auf eine Einführung für Eltern und Lehrer folgt die Erklärung des Ansatzes in leicht verständlicher und kindgerechter Sprache. Der Übungsteil enthält 36 illustrierte Antistressübungen, die eingängig sind und die Fantasie ansprechen.

Kinder und Jugendliche erwerben mit dieser Methode einen lebenslang wirksamen Schatz an Fähigkeiten zur Entspannung, Reflexion, Festigung des Selbstvertrauens und zur Stressbewältigung.

„Ein Bravo für dieses Konzept – und die besten Wünsche für kleine und große Leute, die mit seiner Hilfe ihren Umgang mit Stress verändern.“

Marion Gottlob, Rhein-Neckar-Zeitung, 5.4.2016

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Ich bestelle:

EX. **Weniger Stress – mehr Kindheit!** € (D) 16,95/€ (A) 17,50 ISBN 978-3-8497-0108-6

EX. Preise zzgl. Versandkosten ISBN 978-3-

Name _____

Straße _____

Ort _____

☐ Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
 Vangerowstr. 14
 69115 Heidelberg

Über den Autor



Brian M. Alman, Dr., Ph. D., studierte Klinische Psychologie in Boston und San Diego und war Schüler von Milton H. Erickson, dem Begründer der modernen Hypnotherapie. Er betreibt seit über 30 Jahren eine Privatpraxis und bietet Weiterbildungen zu den Themen Stressbewältigung, Angstkontrolle und Problemlösungstechniken an. Zusammen mit Peter T. Lambrou hat er den Bestseller *Selbsthypnose – Ein Handbuch zur Selbsttherapie* verfasst (12. Aufl. 2015). Vorträge und Workshops führen ihn regelmäßig auf Fachtagungen in Deutschland.

Weitere Titel:



auch als
eBook
erhältlich

Michael Dobe / Boris Zernikow
Rote Karte für den Schmerz
Wie Kinder und ihre Eltern aus dem Teufelskreis chronischer Schmerzen ausbrechen
190 Seiten, Kt
4., überarb. Aufl. 2016
€ (D) 18,95/€ (A) 19,50
ISBN 978-3-8497-0130-7

„Dieses außerordentlich spannend und informativ geschriebene Buch wird vielen schmerzgeplagten Kindern und Jugendlichen und damit auch ihren Eltern nachhaltig helfen.“

Dr. Marianne Koch, Ehrenpräsidentin der Deutschen Schmerzliga e. V.



Rolf Arnold
Wie man ein Kind erzieht, ohne es zu tyrannisieren
29 Regeln für eine kluge Erziehung
172 Seiten, Kt, 2. Aufl. 2014
€ (D) 16,95/€ (A) 17,50
ISBN 978-3-89670-777-2

Rolf Arnolds „Interventionen“ wie der Fünf-Finger-Check, das Erziehungsmakroskop oder der Erziehungsreflektor eröffnen nicht nur in alltäglichen Situationen neue Handlungsmöglichkeiten. Als besonders hilfreich erweisen sie sich dort, wo sich Eltern und Lehrkräfte mit ihrer bisherigen Weisheit am Ende glauben.

Einleitung für Eltern und Lehrer

Haben unsere Kinder bzw. Schüler ein Problem mit Stress? Viele Erwachsene glauben: nein. Sie gehen davon aus, dass die Kindheit eine sorgenfreie Zeit ist – ohne die Belastung durch Arbeit, das Bezahlen von Rechnungen, das Eheleben oder sonstige Verpflichtungen von Erwachsenen. 2009 zeigte eine Studie über Stress in den USA (durchgeführt von der American Psychological Association – APA), dass knapp ein Drittel der Eltern glaubte, ihre Kinder hätten wenig oder gar keinen Stress. Zwei Drittel der Eltern waren der Meinung, dass ihr eigenes Stresslevel keinen Einfluss auf die Stressbelastung ihrer Kinder hätte. In einigen Familien mag das zutreffen, aber einschlägige Studien haben ergeben, dass die Welt nicht nur für Erwachsene immer stressiger geworden ist, sondern auch für Kinder. In der oben zitierten Studie der APA gaben nur 9 % der Kinder an, wenig oder keinen Stress zu empfinden.

DAS PROBLEM MIT DEM STRESS

In Wirklichkeit stehen Kinder heutzutage unter enormem Stress – und zwar in praktisch allen Bereichen ihres jungen Lebens. In der Schule stehen sie unter dem Druck von Notengebung, Vergleichsarbeiten, großen Hausaufgabenbelastungen und der besonders unschönen Gefahr durch Gewalt und Waffen an Schulen. Nach Schulschluss haben sie oft ein übervolles Programm an Aktivitäten wie Sport, Musik, Tanzen, Kampfttraining etc. In ihrem sozialen Umfeld sind sie konfrontiert mit dem Gruppenzwang unter Gleichaltrigen, mit Mobbing (sowohl direktem Mobbing als auch Cybermobbing), dem Überangebot an sozialen Medien, der Sorge um ihre äußere Erscheinung (insbesondere um das Gewicht) und der Konkurrenz um Freundschaften. Und als wäre all das noch nicht genug, sind sie familiären Belastungen ausgesetzt: finanziellen Engpässen, Streit der Eltern untereinander, hohen Scheidungsraten, häufigen Umzügen (in unserer ja so mobilen Gesellschaft), Drogen- und Alkoholmissbrauch bei den Eltern usw.

Zugegebenermaßen gehören manche dieser Stressfaktoren zu einer einigermaßen normalen Entwicklung einfach dazu. Aber da die Erwartungen an Kinder heutzutage so hoch geworden sind und Kinder nur noch wenig Zeit haben, zu entspannen, zu spielen und sich der Probleme zu entledigen, wird der Stress immer größer und größer. Infolgedessen werden die schädlichen Auswirkungen – gehäufte Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen, Schlafprobleme oder Übermüdung, Konzentrationsprobleme, Gefühlsausbrüche oder Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug oder Aggressivität, Essucht und Übergewicht – für die besorgten Eltern und Lehrer zunehmend sichtbar.

Übergewicht ist ein gutes Beispiel für die heutige Realität in Bezug auf Stress bei Kindern. Wussten Sie, dass nach Angaben der American Heart Association in den USA heutzutage *eines von drei Kindern* und Jugendlichen deutlich übergewichtig beziehungsweise adipös ist? Das ist fast *dreimal* so viel wie 1963 und bedeutet, dass für Eltern in den USA die kindliche Fettleibigkeit die Nummer 1 unter den Gesundheitsproblemen ist.

Aber was hat Stress mit dieser starken Zunahme der Fettleibigkeit zu tun? Die 1997 von *Kaiser Permanente* in San Diego, Kalifornien, durchgeführte Studie (»Adverse Childhood Experiences« – »ACE«) hat ergeben, dass »chronischer Stress« in der Kindheit wesentlich stärker ver-

breitet ist, als viele Leute glauben, und dass die Essucht – besonders, was die allseits beliebten stark gesüßten und fettreichen Lebensmittel angeht – für die Kinder eine Möglichkeit ist, Stress abzubauen und sich besser zu fühlen.

VOM EUSTRESS ZUM DISSTRESS

Natürlich haben wir alle mal Stress im Leben. Auch wenn Stress uns Probleme bereiten kann, ist er keineswegs immer zu verteufeln. Manchmal kann er uns – Kindern genauso wie Erwachsenen – sogar helfen, uns zu konzentrieren, zu fokussieren und in schwierigen Situationen unser Bestes zu geben. Nach dem heutigen Wissensstand können sich jedoch die normalen Belastungen des Alltagslebens (die man auch als »guten« Stress oder »Eustress« bezeichnet) anhäufen und so zu »Disstress«, also schädlichem Stress werden, wenn wir unsere ganz natürlichen Gefühle darüber, was wir gerade zu bewältigen haben, *unterdrücken*.

Denken Sie doch mal einen Moment darüber nach. Es sind nicht die Schwierigkeiten selbst, die unsere Stressbelastung erhöhen und uns an den Rand bringen, sondern die Tatsache, dass wir *unsere Gefühle*, die wir angesichts dieser Schwierigkeiten haben, *zurückhalten*.

Mit anderen Worten: Wenn wir unsere Gefühle ignorieren, leugnen, dagegen ankämpfen oder sie unterdrücken, säen wir tief in unserem Bewusstsein und unserem Herzen den Samen für die Verdrängung unserer Gefühle. Und dann wächst diese Verdrängung im Verborgenen heimlich weiter und bildet die Keimzelle für ungesunden Stress und stressbedingte Probleme.

ABHILFE VOM STRESS

Wo liegt die Lösung? Wenn ich Seminare abhalte – und das tue ich weltweit –, beginne ich gerne mit dem Satz: »Zunächst geschehen die Dinge im Inneren, erst später werden sie außen sichtbar.« Das bedeutet einfach nur: Wenn wir Abhilfe vom Stress schaffen und die durch den Stress verursachten Probleme in den Griff bekommen wollen, müssen wir unser Inneres befragen, unsere Gefühle anerkennen und sie zu Wort kommen lassen. Mit anderen Worten: Wir müssen uns unserer Gefühle *bewusst werden*, sie *akzeptieren* und sie in einer behutsamen Art und in einem geschützten Rahmen *zum Ausdruck bringen*.

Das macht schon eine ganze Menge aus! Wenn wir üben, uns die Gefühle *bewusster zu machen*, sie *zuzulassen* und *auszudrücken*, fangen wir ganz automatisch an, uns selbst mit mehr Wohlwollen, Empathie und Verständnis zu begegnen. Wir entwickeln allmählich eine neue, offenere, geduldigere und fürsorglichere Beziehung zu uns selbst. Und vor allem gestatten wir es uns, unsere ganz persönlichen besten Lösungen für die Stressbewältigung zu finden – und damit unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden zu stärken.

Ich unterrichte seit 35 Jahren junge und ältere Menschen – kleine Kinder und jung gebliebene Erwachsene – darin, wie man seinen Stress am besten bewältigen kann: *von innen nach außen*.

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de liefern wir deutschlandweit portofrei.

Carl-Auer Verlag
www.carl-auer.de