

# Den Stress loslassen

## Das Elfenhelfer Anti-Stress-Programm



J. S. Jackson *und* R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title "Letting Go of Stress. A Kid's Guide to Putting Worry in Its Place." © Copyright der Originalausgabe: Text © 2015 J. S. Jackson; Illustrationen © 2015 St. Meinrad Archabbey; Published by Abbey Press Publications, St. Meinrad, Indiana 47577

© Copyright der deutschen Ausgabe: Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-562-6

1. Auflage 2017

Illustrationen: R. W. Alley

Übersetzung: Anja Schmidtke

Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



## Vorwort an Eltern, Lehrer und andere interessierte Erwachsene

Sicher haben Sie schon einmal jemanden sagen hören: “Mir schlottern ganz schön die Knie.” Oder: “Ich bin so nervös, ich habe Hummeln im Bauch.” Bei Kindern wie Erwachsenen sind das normale körperliche Anzeichen von Stress. Ob der “erste Schultag” oder der “erste Tag im neuen Job” – für uns alle, Kinder wie Erwachsene, gilt: Stress ist im Grunde eine leichte oder moderate Form von Angst.

Wir haben Angst, zum Arzt zu gehen oder dass der Geburtstagskuchen misslingt. Oder wir fürchten uns davor, vor Mitschülern etwas vorzulesen oder zu sprechen oder vor Kollegen eine Präsentation zu halten.

Kinder sind besonders anfällig dafür, Angst zu bekommen, wenn ihnen stressige Ereignisse bevorstehen. Nichts macht nervöser als der Gedanke an den “ersten Schultag”. Der Tag ist aber auch

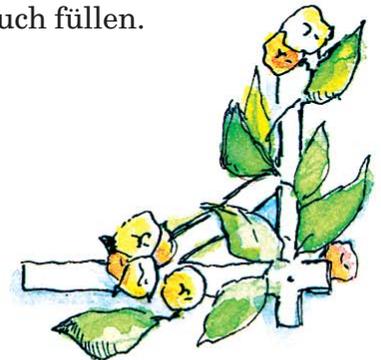




nur so mit Stressfaktoren gespickt: Die Kinder begegnen neuen Mitschülern, die sie noch nicht gut kennen, oder einem neuen Lehrer, den sie das ganze Jahr über fast jeden Tag sehen werden, und sie erhalten neue Bücher und Aufgaben, die schwieriger sind als bisher. Das ist für jeden viel zu verarbeiten.

Viele Lehrer, Erzieher und Psychologen sehen es heute als großes Problem in unserer Gesellschaft an, dass wir alles bis ins Kleinste verplanen. Dadurch erhöht sich noch der Stress, unter dem die Kinder durch ihre häuslichen und schulischen Pflichten ohnehin schon leiden. Mit Familie, Schule und Mannschaftssport ist ihr täglicher Terminkalender so ausgefüllt, dass vielen Kindern freie Zeit genommen wird, um sich zu erholen und zu “wachsen”. Eine alarmierende Zahl von Kindern steht deshalb heute unter erhöhtem Stress.

Auch für uns Erwachsene ist Stress natürlich keine Unbekannte. Allein die monatlichen Rechnungen könnten ein Buch füllen.



Gewissermaßen sitzen wir also alle im selben Boot: Wir haben Ängste und Sorgen über Dinge, über die wir oft keine Kontrolle haben. In diesem Buch werden wir uns mit Einstellungen und Ideen beschäftigen, um zu versuchen, den Jüngeren etwas von ihrem Stress zu nehmen.

*J. S. Jackson*

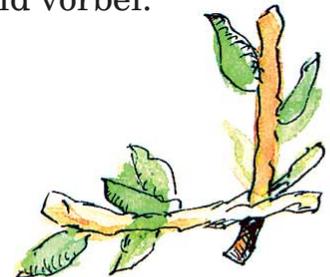




## Was ist Stress?

**S**tress ist ein Gefühl, das fast jeder mal hat. Es ist ein nervöses Gefühl, das du meist bekommst, wenn du dir Sorgen über etwas machst. Manchmal gibt es Stress, wenn etwas passieren wird, das neu oder ungewohnt ist. Erinnerst du dich noch an deinen ersten Schultag? Du warst bestimmt ganz schön nervös, oder? Du kanntest deine neuen Mitschüler noch nicht.

**S**olche unbekanntem Dinge können bewirken, dass du dich gestresst fühlst. Aber es dauert nicht lange, bis du deine Klassenkameraden, deinen neuen Lehrer und deinen neuen Lernstoff kennengelernt hast. Dann ist dein Stress vom “ersten Schultag” schon bald vorbei.



Elfen-Wald  
Schule





## Wie entsteht Stress?

**S**tress kann durch viele Menschen und Orte entstehen. Er kann sich auch aus Konflikten mit anderen ergeben. Zu lernen, wie wir diese Konflikte lösen können, ist ein wichtiger Schritt, um besser mit anderen zurechtzukommen – in deiner Familie, deiner Nachbarschaft, deiner Schule und in jedem Lebensbereich.

**F**allen dir ein paar Dinge ein, die dir Stress bereiten? Wenn du eine Liste machst und sie einem Elternteil oder Lehrer zeigst, kann das manchmal helfen, den Stress zu verringern.







## Familien können Stress empfinden

**I**n Familien sind manchmal nicht alle einer Meinung, und das kann zu Stress führen. In unserer Familie lernen wir, miteinander zurechtzukommen, zusammenzuarbeiten und Spaß zu haben.

**W**ir alle brauchen und mögen unterschiedliche Dinge. Wollen alle immer gleichzeitig dieselben TV-Sendungen sehen? Mögen alle dasselbe Spielzeug, dieselben Puppen oder dieselben Spiele? Manchmal kann es sehr schwer sein zu teilen, auch wenn wir wissen, dass wir das sollten. Aber wenn wir lernen, geduldiger zu sein und zu teilen, kann das zu Hause einen großen Unterschied machen, so dass weniger Stress entsteht.









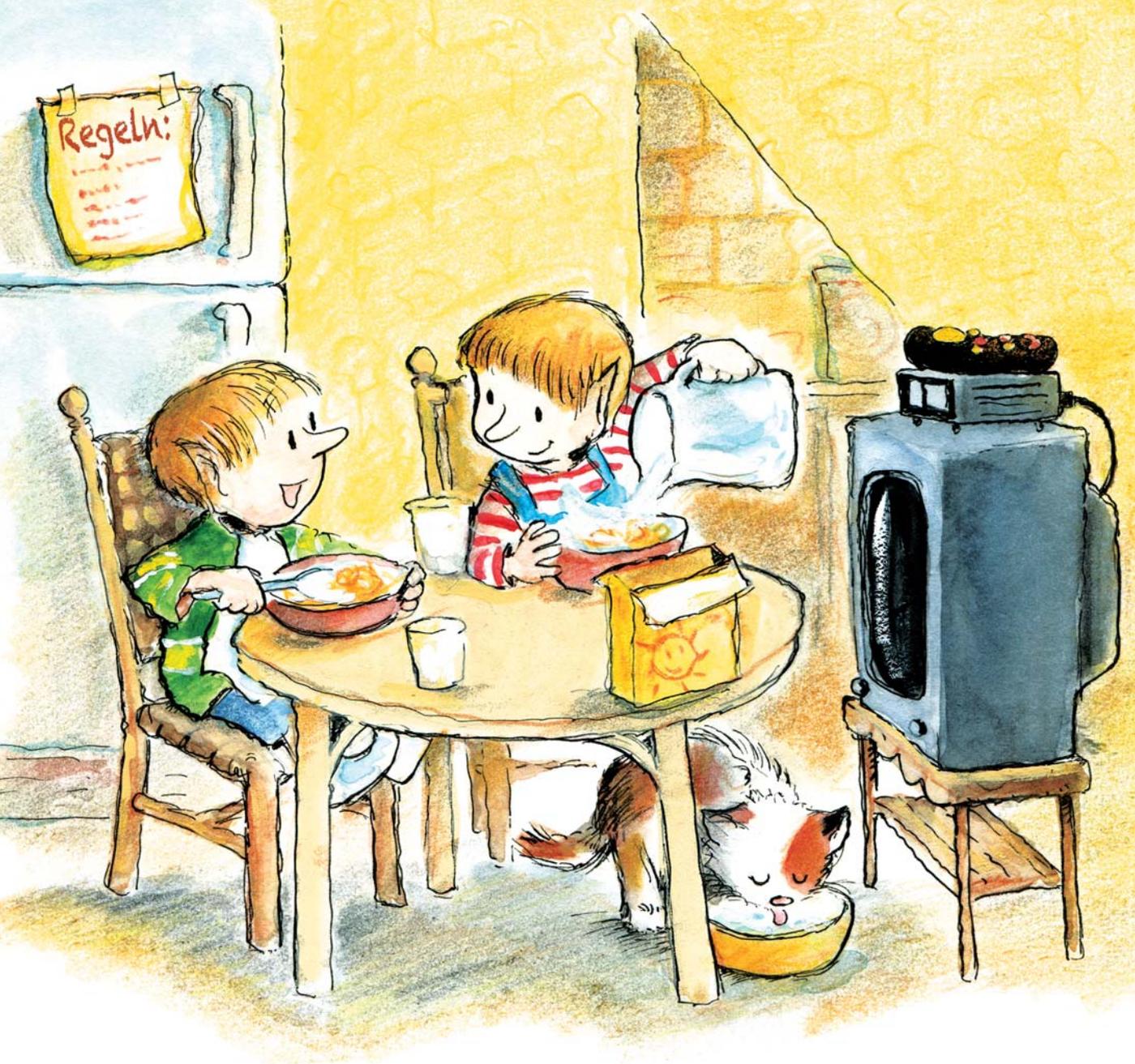
## Veranstaltet ein Familientreffen

**M**anche Familien finden “Familientreffen” nützlich, um darüber zu reden, wie sich alle fühlen. Alle können um einen Tisch herum oder in einem Kreis auf dem Boden sitzen und sagen, was ihnen gefällt und was nicht.

**D**erjenige, der spricht, hält einen “Redestab” (oder einen Stift oder Ball) in der Hand, damit ihn niemand unterbrechen kann. Wenn er zu Ende gesprochen hat, bekommt der Nächste den “Redestab” und spricht darüber, wie er sich fühlt.

**S**ich Zeit zu nehmen, um gemeinsam zu essen, zu spielen und etwas zu unternehmen, ist auch wichtig, um allen zu helfen, sich als Teil der Familie zu fühlen.





Regeln:



## Stellt Regeln für eure Familie auf

“Familieregeln” aufzustellen ist ein guter Weg, um allen in deiner Familie zu helfen, gut miteinander zurechtzukommen. Wenn du dich durch jemanden in deiner Familie gestresst fühlst, kannst du immer deine Eltern, Großeltern und andere Erwachsene bitten, dir Tipps zu geben, was du tun kannst, wenn es in deiner Familie eine stressige Situation gibt.

