

Inhaltsverzeichnis

I Hintergrundinformationen zu Stress im Kindesalter

1	Stress unter der Lupe	3
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
1.1	Alarmreaktion Stress	4
1.2	Die positive Seite der Medaille	5
1.3	Streichelkatze oder Säbelzähntiger? – Auf die Bewertung kommt es an	7
1.4	Vom Gleichgewicht zwischen Anforderung und Bewältigung: Die Stresswaage.	9
1.5	Stress aus der Sicht von Kindern.	13
2	Was Kinder stresst	15
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
2.1	Kritische Lebensereignisse	17
2.2	Entwicklungsprobleme.	18
2.3	Alltäglicher Stress	18
2.3.1	Familie.	19
2.3.2	Schule	22
2.3.3	Freunde	27
2.3.4	Freizeit	30
2.4	Das Zusammenwirken mehrerer Stressoren	31
3	Stresswirkungen	35
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
3.1	Physische Ebene	36
3.2	Psychische Ebene	38
3.3	Das Erkennen von Stresswirkungen	42

II Unterstützungsmöglichkeiten bei Stress

4	Hilfen gegen Stress: Was Kinder tun können	47
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
4.1	Ernährung	48
4.1.1	Koffein.	48
4.1.2	Zucker	49
4.1.3	Gesunde Ernährung	50

Inhaltsverzeichnis

4.2	Schlaf	52
4.2.1	Der normale Schlafzyklus	52
4.2.2	Schlafdefizite	52
4.2.3	Ein- und Durchschlafhilfen	54
4.2.4	Besondere Ein- und Durchschlafprobleme	56
4.3	Entspannungsübungen	60
4.3.1	Atemübungen	60
4.3.2	Fantasiereisen und autogenes Training	64
4.3.3	Affirmationen	69
4.3.4	Musik	70
4.3.5	Abschließende Bemerkungen	71
4.4	Energie tanken und Ausgleich schaffen	72
4.4.1	Sport	72
4.4.2	Hobbys	73
4.4.3	Freunde	74
4.5	Die Macht der Gedanken	76
4.6	Zeitplanung	83
4.7	Lernstress begegnen	84
4.8	Anti-Stress-Trainingsprogramme	88
5	Hilfen gegen Stress: Was Eltern tun können	91
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
5.1	Die Eigenständigkeit fördern	93
5.1.1	Kleinigkeiten, die Kleine groß machen	94
5.1.2	Versteckte Botschaften	95
5.1.3	Problemlösen und Entscheidungsfindung fördern	95
5.2	Die einfachste Methode der Welt: Lob	100
5.3	Empathie zeigen	104
5.4	Gespräche führen	106
5.4.1	Zuhören	107
5.4.2	Gesprächszeiträume	108
5.4.3	Türöffner und Türschließer	109
5.4.4	Ich-Botschaften	112
5.4.5	Eine angemessene Portion Humor	113
5.5	Rituale und Strukturen	114
5.6	Erziehungsstile	116
5.6.1	Autoritativ erziehende Eltern	116
5.6.2	Autoritär erziehende Eltern	118
5.6.3	Verwöhnende und nachgiebige Eltern	119
5.6.4	Vernachlässigende Eltern	119
5.6.5	Wechselwirkungen zwischen Eltern und Kindern	119
5.7	Modellernen	120

5.8	Elternstress reduzieren	122
5.8.1	Elternstress: Zur Befundlage	124
5.8.2	Hilfen gegen Elternstress	125
6	Entspannungsgeschichten für Kinder	131
	<i>Holger Domsch, Arnold Lohaus und Mirko Fridrici</i>	
6.1	Reisen mit der Zeitmaschine	132
6.2	Eine Reise ins Mittelalter	132
6.3	Die Schatzsuche – Teil 1: Das Piratenboot	135
6.4	Die Schatzsuche – Teil 2: Die Entdeckung der Insel	137
6.5	Die Schatzsuche – Teil 3: Die Höhle	140
	Serviceteil	143
	Literatur	144
	Stichwortverzeichnis	146