

Evangelische Hochschule Nürnberg

„Bleib cool!“ – Bewusstes Stressmanagement für päd. Fachkräfte
 Eckert Sara, Leixner Ramona, Miosga Stephanie, Weigl Maria
 Betreuung: Frau Müller M.A.



„Bleib cool!“ – Bewusstes Stressmanagement für pädagogische Fachkräfte

Gliederung:

1. **Stresstheorie von Lazarus**
2. **Ebenen von Stress**
3. **Stressoren in der Kita**
4. **Stressmanagement**
 - 4.1. *Instrumentelles Stressmanagement*
 - 4.2. *Mentales Stressmanagement*
 - 4.3. *Regeneratives Stressmanagement*
5. **Erste-Hilfe-Tipps für den Alltag**
6. **Quellen- und Literaturverzeichnis**

1. **Stresstheorie nach Lazarus** (vgl. Ernst/ Franke/ Franzkowiak 2022)

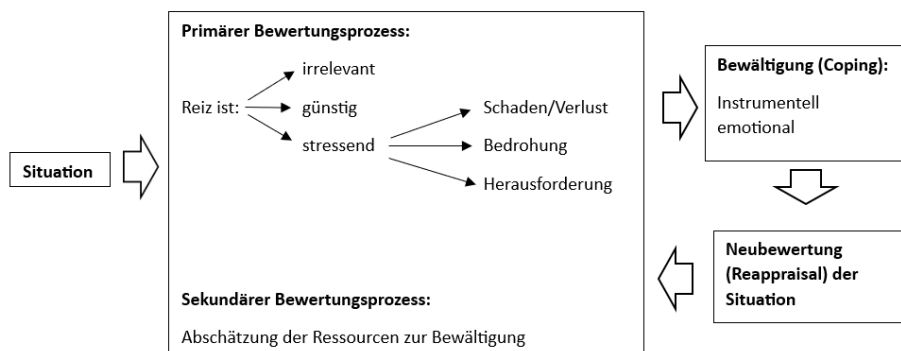


Abbildung: eigene Darstellung

2. **Drei Ebenen von Stress – die „Stress-Ampel“** (vgl. Kaluza 2018, 16)

- 1. Ebene: Stressoren -> äußere belastende Bedingungen
 - o Physikalische Stressoren (z.B. Lärm)
 - o Körperliche Stressoren (z.B. Schmerz)
 - o Leistungsstressoren (z.B. zu viel Arbeit, Zeitdruck)
 - o Soziale Stressoren (z.B. Konflikte im Team)
- 2. Ebene: Persönliche Stressverstärker -> individuelle Bewertung der Situation kann Stress verstärken
 - o z.B. Perfektionismus oder Einzelkämpfertum

- 3. Ebene: Stressreaktion -> Antwort auf Stressor und dessen Bewertung
 - o Körperliche Ebene (z.B. schnellerer Herzschlag)
 - o Behaviorale Ebene (z.B. Betäubungsverhalten, hastiges und gereiztes Verhalten)
 - o Kognitiv-emotionale Ebene (z.B. innere Unruhe, Selbstvorwürfe)

➔ Auf Dauer kann dies zu Erschöpfungszuständen und Krankheit führen

3. Stressoren in der Kita (vgl. Viernickel/Voss/Mauz 2017, 74-90)

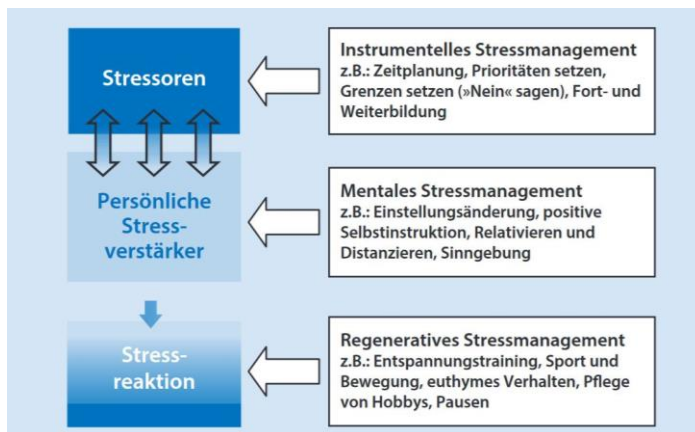
In der Studie „Strukturqualität und Erzieher/innengesundheit“ wurden folgende Belastungen identifiziert:

Lärm, mangelnde Anerkennung, Zeitdruck, Konflikte im Team, schlechter Personalschlüssel, hohes Arbeitspensum, schlechte räumliche Ausstattung, fehlende Kommunikationsstrukturen, erhöhtes Infektionsrisiko, niedrige Bezahlung, schlechte Aufstiegschancen (unvollständige Aufzählung)

4. Stressmanagement (vgl. Kaluza 2018, 63)

= Reduzierung von stressbedingten Gesundheitsrisiken und Möglichkeiten der Intervention

➔ 3 Hauptwege des Stressmanagements



4.1 Instrumentelles Stressmanagement (vgl. Kaluza 2018, 61-64; Graber 2017, 52-53, 62-63)

Ansatzpunkt: Stressoren

Ziel: Reduzierung oder Ausschalten der Stressoren

Beispiele:

- a) Prioritäten setzen- Eisenhower Prinzip
- b) Nein-Sagen in bestimmten Situationen

4.2 Mentales Stressmanagement (vgl. Kaluza 2018, 116-138)

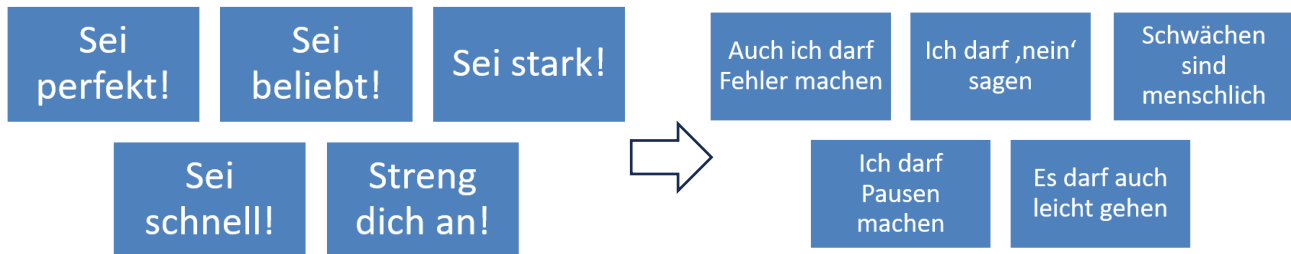
Ziel: Bewusstwerdung der eigenen Gedanken und Bewertungen und anschließend Aufbau von förderlichen Denkmustern

-> es geht nicht darum zu suggerieren selbst schuldig am Stress zu sein, sondern Selbstverstehen und Selbstmitgefühl zu steigern

Methoden:

1. Annehmen der Realität „Es ist wie es ist“
2. Anforderungen als konstruktiv bewerten (was kann ich durch diese Herausforderung lernen?)
3. Überzeugung in eigene Kompetenz -> auf Stärken und Erfolge konzentrieren

4. Blick auf das Erfreuliche und Gelungene
5. Entkatastrophisieren (was wird am wahrscheinlichsten passieren?)
6. Stressverstärker entschärfen und in „Erlaubersätze“ umwandeln



4.3 Regeneratives Stressmanagement (vgl. Kaluza 2018, 64-68)

=> Elemente zum Erwerb neuer Kompetenzen, um zukünftig Belastungen bzw. Stress erfolgreich vorzubeugen und zu bewältigen

Beispiele:

- Bewegung und Schlaf
- Entspannungsverfahren
- Achtsamkeitstraining

5. Erste-Hilfe-Tipps für den Alltag (vgl. Kirch 2010)



**Zeit für Entspannung, Ausreichend Trinken & Essen,
Pausen machen, auf Gefühle achten, Bewegung**

Literaturverzeichnis

Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/stress-und-stressbewaeltigung/> (zuletzt geprüft am 22.06.2023)

Graber, T. (2017). MeTime - Eine Philosophie Für Mehr Lebensqualität : Zeitmanagement, Stressbewältigung, Burn-Out-Prävention (1st ed.). Bad Wörishofen: Holzmann Medien GmbH & Co. KG.

Kaluza, G. (2018). Stressbewältigung: Trainingsmanual zur Psychologischen Gesundheitsförderung (4. Aufl.). Psychotherapie. Springer Berlin / Heidelberg.

Kirch, D. (2010). Der Stress-Coach. Stressbewältigung im Familien- und Berufsalltag. Die 54 wichtigsten Fragen an den Stress-Coach. Paderborn: Junfermann Verlag.

Viernickel, S., Voss, A. & Mauz, E. (2017). Arbeitsplatz Kita: Belastungen erkennen, Gesundheit fördern. Weinheim, Basel: Beltz Juventa