

Stressbewältigung und Konfliktlösung

Eine Auswahl empfehlenswerter Youtube-Videos, Webseiten und digitaler Broschüren mit praktischen Anleitungen und Informationen zu den Themen Stressbewältigung und Konfliktlösung für Familien, zusammengestellt vom SuchtPräventionsZentrum (SPZ) des LI-Hamburg.

Alle Angebote sind kostenfrei. Auf den Anbieterseiten befinden sich jedoch teilweise auch Bezahlangebote. Für externe Links wird keine Haftung übernommen.

Kontakt: spz@bsb.hamburg.de
stefan.kraemer@bsb.hamburg.de

Wichtige Hinweise:

Machen Sie nur Übungen, die Sie oder ihre Kinder mögen oder interessant finden. Die Übungen sind nur wirksam, wenn sie mit einer Haltung der Offenheit und Neugier gemacht werden. Setzen Sie zugleich die Erwartungen nicht zu hoch: Viele Übungen brauchen Zeit und Wiederholung, um ihre volle Wirkung zu entfalten.

Für Menschen, die emotional stark belastet sind, können ruhige Übungen zeitweise stressverstärkend wirken. Das kommt daher, dass Entspannungsübungen und Meditation die Selbstwahrnehmung verbessern, während wir im Alltag oft ausblenden, wie es uns wirklich geht. Achten Sie daher gut auf ihre psychischen Grenzen. Erwachsene und Kinder mit traumatischer Belastung oder Depressionen sollten die Übungen nur in Rücksprache mit ihrer Therapeutin/ ihrem Therapeuten ausprobieren.

Broschüren zum Thema Stress (Download)

Lass dich nicht stressen

Eine Infoblatt der BARMER zu Stress bei Kinder und Jugendlichen

<https://www.barmer.de/blob/81408/cb7fbcee27f6a3d2e70339e782711ebc/data/barmer---lass-dich-nicht-stressen-6011kj.pdf>

Leben im Gleichgewicht – Stress erfolgreich bewältigen

Eine Broschüre der DAK für Erwachsene.

<https://www.dak.de/dak/download/leben-im-gleichgewicht--stress-erfolgreich-bewaeltigen-2080120.pdf>

Stress – Belastungen besser bewältigen

Eine Broschüre der TK für Erwachsene.

<https://www.tk.de/resource/blob/2023234/5535b9478a9be8fcabb0a1c6ea7f677e/tk-broschuere-stress-data.pdf>

FÜR KINDER

Sofatutor: Ruhe finden – 12 Entspannungsübungen für Kinder

Eine informative Seite zu Stress bei Kindern mit 12 kurzen Übungen, z.T. mit Videos der Lernplattform Sofatutor.

<https://magazin.sofatutor.com/eltern/entspannungsuebungen-fuer-kinder/>

AOK Rheinland/ Hamburg: #WIRBLEIBENZUHAUSE

Youtube-Channel der AOK mit zahlreichen praktischen Übungen von Sport bis Entspannung und vielem mehr für Familien.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOIUWgpArj5bk8NQcktyQAnFpD412uJ2D>

Hier zwei Beispiele:

AOK Rheinland/ Hamburg: Familien Workout #01 - Kraft, Beweglichkeit, Koordination

<https://www.youtube.com/watch?v=PQmX9wpvtkg&list=PLOIUWgpArj5bk8NQcktyQAnFpD412uJ2D&index=2&t=0s>

AOK Rheinland/ Hamburg: Fantasiereise zum Einschlafen für Kinder

<https://www.youtube.com/watch?v=esXWH1TtXjA>

AOK Nordost: Henriettas bewegte Schule

Videoreihe der AOK Nordost mit Sportübungen für Kinder bis ca. 10 Jahre.

<https://www.youtube.com/watch?v=3VrqBqTtA1Q>

fitmedi-akademie: Entspannungsübung – Progressive Muskelentspannung für Kinder

Kindgerecht erklärte Entspannungsübung der fitmedi Akademie - Deutschen Akademie für freie Gesundheitsberufe.

<https://www.youtube.com/watch?v=10kyAWEWf8>

FÜR ÄLTERE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

simpleshow: SOS Hilfen zur Stressbewältigung

Anschauliches Erklärvideo zu Stress.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPvXEXfm3XY>

AOK Rheinland/ Hamburg: Progressive Muskelentspannung im Liegen – Anleitung zum Mitmachen

<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>

AOK Rheinland/ Hamburg: Geführte Meditation bei Schulstress und Mobbing

<https://www.youtube.com/watch?v=uCYTQRY-JDI&list=PLOIUWqpArj5bk8NQcktyQAnFpD412uJ2D&index=16>

Mady Morrison: Geführte Meditation für Entspannung & Zufriedenheit | Selbstwert und Selbstliebe stärken

Angebot der bekannten deutschen Yogalehrerin, YouTuberin und Bloggerin Mady Morrison.

<https://www.youtube.com/watch?v=mn-KTgQnYg0>

Mady Morrison: Yoga für einen gesunden Rücken | Übungen gegen Verspannungen | Self Care Routine für jeden Tag

Yogasequenz für alle, die viel am Schreibtisch sitzen.

<https://www.youtube.com/watch?v=5HswL9z6RgU>

MBSR & Meditation – Stressbewältigung durch Achtsamkeit: Sitzmeditation – 15 Minuten

Angebot des zertifizierten MBSR-Lehrers Thomas Zaussinger, Wien. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/ Stressbewältigung durch Achtsamkeit) ist ein Kursprogramm zur Stressbewältigung.

https://www.youtube.com/watch?v=TnSo3z0c_eI

Akademie für Lerncoaching: Prüfungsstress: Blackouts vermeiden

Die Youtube-Filmserie entstand als Zusammenarbeit der Akademie für Lerncoaching in Zürich mit dem Schweizer Elternmagazin Fritz + Fränzi (<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>)

<https://www.youtube.com/watch?v=e9tELrtSTFA>

Akademie für Lerncoaching: Aufschieberitis: So erleichterst du dir den Start!

Für alle, die Aufgaben gern aufschieben und verdrängen.

<https://www.youtube.com/watch?v=5LvXc7MqfXg>

Sylvia Bruch: Konflikte vermeiden mit Ich – Botschaften

Wie kann man in Konflikten sein Anliegen äußern, ohne andere zu verletzen? Einfach erklärt.

<https://www.youtube.com/watch?v=iqChJrz352I>

FÜR ELTERN

Besonders erfolgreich ist Stressbewältigung und Konfliktbewältigung in Familien, wenn Eltern bei sich beginnen und Wege finden, ihre Stressbelastung zu reduzieren. Achten Sie auf Ihre Grenzen, entdecken Sie, was Ihnen hilft, und nehmen Sie sich Auszeiten für sich selbst – das kommt der ganzen Familie zugute. Spezielle Stressbewältigungskurse (auch online) finden Sie über die Homepage Ihrer Krankenkasse und im Internet.

simpleshow: SOS Hilfen zur Stressbewältigung

Anschauliches Erklärvideo zu Stress.

<https://www.youtube.com/watch?v=HPvXEXfm3XY>

Spektrum der Wissenschaft erklärt: Stress

Erklärvideo über die positiven Seiten von Stress.

https://www.youtube.com/watch?v=5zSFRB5N_c

AOK Rheinland/ Hamburg: #WIRBLEIBENZUHAUSE – Videos für Familien

Youtube-Channel der AOK mit zahlreichen praktischen Übungen von Sport bis Entspannung und vielem mehr für Familien.

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLOIUWqpArj5bk8NQcktyQAnFpD412uJ2D>

Hier einige Beispiele aus dem Youtube-Channel für Eltern:

AOK Rheinland/ Hamburg: Geführte Meditation zur Entspannung für gestresste Eltern

<https://www.youtube.com/watch?v=Yzhu4ageRgs&list=PLOIUWqpArj5bk8NQcktyQAnFpD412uJ2D&index=13>

AOK Rheinland/ Hamburg: 5 Tipps für stressige Situationen mit Kindern in der Pubertät

<https://www.youtube.com/watch?v=bf6y0z5MZkE>

Akademie für Lerncoaching: Lerntipps für Kinder: Hausaufgabenkonflikte reduzieren

Die Youtube-Filmserie entstand als Zusammenarbeit der Akademie für Lerncoaching in Zürich mit dem Schweizer Elternmagazin Fritz + Fränzi (<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lig5gbw94I>

Akademie für Lerncoaching: Selbstwert schützen: Konstruktive Kritik

<https://www.youtube.com/watch?v=OVSe-lzJ2WU>

Akademie für Lerncoaching: Selbstwertgefühl stärken: Kindern aktiv zuhören

<https://www.youtube.com/watch?v=8qjhbH45-l0>

Sylvia Bruch: Konflikte vermeiden mit Ich - Botschaften

<https://www.youtube.com/watch?v=iqChJrz352I>

Klicksafe: Regeln finden – Streit vermeiden: Erklärfilm zum Mediennutzungsvertrag

Bei klicksafe.de finden Sie umfassende Informationen zum guten Umgang mit digitalen Medien. Der Mediennutzungsvertrag, der im Video vorgestellt wird, ermöglicht es Familien kooperativ Regeln für die Mediennutzung zu entwickeln und dann auszudrucken. Mehr dazu unter: www.mediennutzungsvertrag.de sowie klicksafe.de

https://www.youtube.com/watch?v=pnlqVSriS_c