

GEMEINSAM ALS FAMILIE ÜBER STRESS UND RUHE SPRECHEN

Liebe Familie,

Jede Familie erlebt stressige Zeiten. Manchmal läuft alles entspannt, manchmal gibt es Streit, Hektik oder Überforderung. Dieser Bogen soll euch helfen, gemeinsam darüber zu sprechen und Ideen zu finden, wie ihr euch als Familie wohler fühlen könnt.

Wann erleben wir Stress?

In welchen Situationen entsteht bei uns häufig Stress?

- ☐ morgens vor dem Kindergarten, der Schule oder Arbeit
- ☐ Hausaufgaben
- ☐ Aufräumen oder Haushalt
- ☐ Streit zwischen Geschwistern
- ☐ Bildschirmzeit
- ☐ Zeitdruck
- ☐ Zu viele Termine
- ☐ Müdigkeit
- ☐ Etwas anderes: _____

Woran merken wir, dass Stress da ist?

Jedes Familienmitglied kann erzählen oder aufschreiben.

Ich merke Stress bei mir daran, dass ich...



Was macht unseren Stress größer?

Welche Dinge verschlimmern die Situation?



Was hilft uns, wenn wir gestresst sind?

Welche Dinge helfen euch als Familie oder jeder einzelnen Person?

- ☐ miteinander reden
- ☐ eine Pause machen
- ☐ kuscheln
- ☐ spazieren gehen
- ☐ Musik hören
- ☐ tief durchatmen
- ☐ allein sein dürfen
- ☐ spielen
- ☐ gemeinsam essen
- ☐ lachen
- ☐ etwas anderes:

Was brauche ich, um wieder ruhig zu werden?

Jedes Familienmitglied kann den Satz ergänzen:
Ich werde ruhiger, wenn...

