

# Umgang mit Stress



**Schulhaus  
Milchbuck**

Ich wünsche jedem Kind, dass es morgens aufwacht und diesen Gedanken hat:

**30.05.24**

**19:00 Uhr**

“Was auch immer dieser Tag bereithält, ich werde es bewältigen!”

Ich bin Branka Rezan, die Gründerin und Leiterin von Pädagogik+.

Als **Mutter von drei Kindern, Lehrerin und Schulcoach** arbeite ich leidenschaftlich daran, Veränderung in die Schule zu bringen und Lehrpersonen sowie Eltern bei ihren Herausforderungen zu unterstützen. Ich glaube fest daran, dass alles, was wir brauchen, bereits in uns steckt. Wir müssen nur an uns glauben, **mit Mut und Engagement nach vorne schauen** und uns **auf neue Wege einlassen**.

Neben meiner Arbeit mit Lehrkräften, arbeite ich auch mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die wissen möchten, wie sie besser lernen und mit den Herausforderungen des Lebens umgehen können.

Gemeinsam gestalten wir **Bildung und Zukunft**.

## Referentin

### **Branka Rezan**

Gründerin, Leiterin und Trainerin @ Pädagogik+  
Coaching-Konzepte für Schulen  
Mitgliederbereich für Lehrkräfte  
Referate für Eltern  
Individuelle Beratung, Seminare und Workshops

+41 79 955 8262

[info@paedagogik-plus.com](mailto:info@paedagogik-plus.com)

[www.paedagogik-plus.com](http://www.paedagogik-plus.com)



# Inhalt

**Schulhaus Milchbuck**

**30.05.24, um 19:00 Uhr**

## **I. Einleitung**

- Stress bei Jugendlichen nimmt zu
- Stress hat einen erheblichen Einfluss auf die mentale Gesundheit
- Jugendliche benötigen innere Stärke, um an sich selbst zu glauben. Nur so können sie den Stress im Alltag, in der Schule und im sozialen Umfeld effektiv bewältigen
- Viele Jugendliche brauchen Strategien, wie sie das Lernen lernen und mit Herausforderungen umgehen können.
- Bewältigungsstrategien müssen an Bedeutung gewinnen.

## **II. Wie wir über Stress denken**

- Der Schlüssel zur Veränderung beginnt in unseren Köpfen
- Warum ein Growth Mindset in Bezug auf Stress so wichtig ist

## **III. Vorbilder für unsere Kinder**

- Eltern als Vorbilder in der Stressbewältigung
- Geschichten von Eltern, die ihre Kinder durch ihr Verhalten beeinflussen
- Die Bedeutung von authentischem Verhalten

## **IV. Achtsamkeit und Bewältigungsstrategien im Familienalltag**

- Den Moment genießen: Achtsamkeit als Geschenk für uns und unsere Kinder
- Emotionale Achterbahnfahrt: Wie wir uns selbst stabilisieren können
- Praktische und emotionale Ansätze zur Stressbewältigung

## **V. Selbstmitgefühl**

- Die Bedeutung des Mitgefühls für uns selbst und unsere Kinder
- Persönliche Geschichten von Eltern, die durch Selbstmitgefühl gestärkt wurden

## **VI. Planung und Organisation beim Lernen**

- Vorbild sein: Effektive Planung und Organisation für Eltern und Kinder
- Prokrastination und Perfektionismus
- Praktische Tipps zur Verbesserung der Lernorganisation

## **VII. Zusammenfassung und Schlussfolgerung**

- Wir sind auf einer Reise des Wachstums und der Selbstakzeptanz
- Zusammenfassung der wichtigsten Punkte des Referats
- Ermutigung zur kontinuierlichen Selbstreflexion und Weiterentwicklung

## **VIII. Fragen und Diskussion**