

MATTHIAS ZEITLER

WENN

SCHULE

STRESSST



So hilfst du
deinem Kind bei
Leistungsdruck,
Ängsten und
zu hohen
Erwartungen



humboldt

MATTHIAS ZEITLER

WENN SCHULE STRESST



So hilfst du
deinem Kind bei
Leistungsdruck,
Ängsten und
zu hohen
Erwartungen

humboldt

INHALT

VORWORT VON BOB BLUME 4

WILLKOMMEN IN DER WELT DEINES KINDES 6

Dein Kind als Teil der Leistungsgesellschaft 8

Dein Kind als Opfer der Leistungsgesellschaft? 12

WAS DEIN KIND BELASTET: DRUCK VON ALLEN SEITEN 15

Druck von Gesellschaft und Medien 17

Druck von Lehrkräften und Schule 21

Druck von der Familie 30

Wie du den Druck mildern kannst 37

WENN DER DRUCK ZU VIEL WIRD: ALARMSIGNALE BEI DEINEM KIND 56

Körperliche Symptome: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen
und Co. 66

Psychische Symptome: Angst, Essstörungen und Co. 70

Entlastung durch Nachteilsausgleich in der Schule 78

WIE DU DEN DRUCK RAUSNIMMST: DEINE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN KIND 81

Hinterfrage deine Erwartungen und Ziele 84

Vermeide Vergleiche mit Geschwistern und im
Freundeskreis 91

Stärke und unterstütze dein Kind 97

Fünf Gamechanger für dich und dein Kind 104

DIE BESTEN STRATEGIEN IM UMGANG MIT LEISTUNGSDRUCK 151

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken 152

Selbstreguliertes Lernen und Teilhabe 167

Lernstrategien und Zeitmanagement 176

Techniken zur Stressbewältigung und für mehr Resilienz 186

Soziale Kontakte und Hobbys 201

Kommunikation auf Augenhöhe 205

SCHLUSSWORT 211

EMPFEHLUNGEN UND LINKS 214

Bücher 214

Podcasts 215

Webseiten 215

Apps 216

Instagramkanäle 216

DANKSAGUNG 217

QUELLEN 220

*Für meine Töchter und
alle Schülerinnen und Schüler,
die sich selbst zu sehr unter
Druck setzen.*



VORWORT

Während einer Medien-AG, die ich leitete, sprach ich mit den teilnehmenden Kindern darüber, dass jedes fünfte Kind psychisch belastet sei. Eine Schülerin war überrascht. Nicht etwa, weil es so viele sind. Sondern so wenige. „Ich kenne keine Schülerinnen in meinem Umfeld, die nicht irgendwie gestresst sind“, meinte sie. Das gab – und gibt – mir zu denken. Aber es ist wahr: Wir leben in stürmischen Zeiten. Technische Entwicklungen, weltweite Krisen und nicht zuletzt ein von vielen Pflichten durchzogener Alltag. Als Eltern wissen wir, welch große Rolle die Schule dabei spielt. Aber unsere Sicht ist stark geprägt von der Zeit, als wir selbst in die Schule gegangen sind. Und, so trivial es klingt, die Zeiten haben sich geändert. Es strömt so viel auf Kinder und Jugendliche ein, was vor einigen Jahren noch gar keine Rolle spielte, sodass es wenig hilft, wenn wir uns darauf beziehen, was wir selbst erlebt haben. Leistungsdruck, Prüfungsangst, ständige Vergleichbarkeit: Was früher nur Einzelne betroffen hat, ist heute ein flächendeckendes Phänomen. Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, in der sie sich zu jeder Zeit mit anderen vergleichen können. Und die gesellschaftlichen Ansprüche werden nicht weniger. Was weniger wird, ist nur die Unterstützung. Für viele bedeutet Schule dadurch nicht mehr Bildung, sondern mehr Belastung.

Das heißt nicht, dass wir als Eltern hilflos danebenstehen müssen. Im Gegenteil: Wenn wir die Perspektive verändern, unseren Kindern zuhören, auf Augenhöhe sprechen und ihnen zur Seite stehen, können wir vieles auffangen. Dafür ist es

wichtig, Verständnis zu haben. Denn eines ist klar: Erst wenn wir verstehen, wo der Stress beginnt, welche Ursachen er hat, welche Rolle Schule, Familie, aber auch gesellschaftliche Erwartungen spielen – erst dann können wir wirksam unterstützen. Das bedeutet nicht, dass wir sofort die richtige Lösung haben müssen. Dafür sind unsere Kinder zu verschieden. Es bedeutet, Verständnis zu entwickeln. Und genau dazu lädt dieses Buch ein.

Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe – mit konkreten Beispielen, hilfreichen Empfehlungen und verständlichen Erklärungen, die Matthias Zeitler als Lehrer sammeln konnte. Es zeigt Wege auf, wie wir unsere Kinder stärken können, um sie nicht noch mehr zu überfordern. Und es weist darauf hin, wie wir mit ihnen gemeinsam Strategien gegen Druck, Angst oder Überforderung entwickeln – und ihnen dabei helfen, Selbstvertrauen, Resilienz und Freude am Lernen wiederzuentdecken. Nicht alles auf einmal. Aber nach und nach.

Denn das, was unsere Kinder brauchen, sind nicht perfekte Noten und Abschlüsse, sondern Menschen an ihrer Seite, die sie ernst nehmen, sie begleiten und ihnen zutrauen, mit Unterstützung selbst Lösungen zu finden.

In diesem Sinne ist dieses Buch ein Werkzeug für all jene, die nicht nur beobachten wollen, wie Schule stresst, sondern die etwas dagegen tun möchten. Für sich, für ihr Kind – und für ein gelasseneres Miteinander im Schulalltag.

Viel Kraft – und viel Zuversicht – beim Lesen und Umsetzen!

Bob Blume

WILLKOMMEN IN DER WELT DEINES KINDES

Drei Sandsteintreppen führen zu einer großen, gebogenen Tür, die nur mit viel Kraft zu öffnen ist. Diese Tür soll meine Tochter nun täglich selbst aufstemmen. Hat sie das geschafft, führen ein paar weitere Treppen hoch in eine Art kleine Aula. Es ist kühl, die halbhoch gekachelten Wände und der Fliesenboden machen es nicht gerade gemütlicher. Gut geheizte Räume wurden in solchen Gebäuden schon zu meiner Schulzeit überbewertet. An den Wänden vor und in den Klassenzimmern sehe ich bunte Plakate und Bilder. Die Lehrkräfte geben sich Mühe, diesem Ort etwas Wohlfühlatmosphäre abzugewinnen und ihm Leben einzuhauchen. Ohne sie könnte dieses Gebäude genauso gut ein Krankenhaus sein und keine Grundschule. Mein Blick wandert zur Treppe, die zu weiteren Klassenräumen führt. Aber so weit komme ich gar nicht. Meine Tochter unterbricht jubelnd meine kritische Inspektion. „Papa, ich freu mich so auf die Schule!“

Die Freude meiner großen Tochter, in die 1. Klasse zu kommen, kennt keine Grenzen. Ich kann mich nicht daran erinnern, dass ich mich als Kind dermaßen gefreut habe. Ich drücke sie fest und bin natürlich stolz wie Bolle – wer auch immer das ist. Gleichzeitig weiß ich, dass diese Lust an Schule irgendwann verloren geht. Ich kann bloß noch nicht sagen, wann. Nur, dass sie definitiv bei meinen Schülerinnen und

Schülern in der Sekundarstufe kaum bis gar nicht mehr selbstverständlich ist. Wann fällt die Freude zu lernen dem Schulsystem zum Opfer? Es bleibt abzuwarten.

Knapp zwei Jahre später: Meine Tochter kommt am Ende der 2. Klasse mit ihrem Zeugnis nach Hause. Sie ist richtig stolz und wir als Eltern mit ihr. Ich frage sie: „Na, willst du nicht deine Großeltern anrufen?“ Sie guckt mich an und entgegnet schlagfertig: „Nö, ich weiß, was ich gut kann und was ich besser machen kann. Darüber habe ich mit meinem Lehrer gesprochen. Was soll das bringen, Oma und Opa anzurufen? Ich bin niemandem Rechenschaft schuldig. Wenn du die Omas und Opas anrufen willst, mach du's doch. Ich habe jetzt Ferien!“ Mit diesen Worten dreht sie sich um und spielt im Garten. Ich bin perplex, aber sie hat Recht. Als Kind rief ich die Großeltern auch nur an, weil man das so machte. Man war stolz auf die Leistung. Meine Tochter ist aber offensichtlich stolz auf sich und ich bin es auf ihr Selbstbewusstsein. Wann fällt dieses Selbstbewusstsein dem Schulsystem zum Opfer? Gemeinsam mit der Lust zu lernen?

Heute kenne ich die Antwort auf diese Fragen. Beides passiert in der 3. Klasse – spätestens. Auf einmal gibt es in allen Fächern Noten, es werden mehr Arbeiten geschrieben, und gleich zu Beginn des Schuljahres denken manche Lehrkräfte, man müsse jetzt schon auf die weiterführende Schule, am besten auf das Gymnasium, vorbereiten. In Klasse drei! (Fairerweise muss man sagen, dass das System den Lehrkräften selbst in dieser Hinsicht gehörig Druck macht.) Aus intrinsisch motivierten Kindern werden innerhalb weniger Wochen Schülerinnen und Schüler, die weinend am Küchentisch sitzen. Sie glauben, das alles nicht mehr zu schaffen. Das Pensum ist auf einmal zu viel, es geht zu schnell, sie können nicht mehr selbstbestimmt lernen und ständig werden sie mit anderen Kindern verglichen. Ein Vergleich, der von vornherein hinkt. Alle Kinder sind unterschiedlich motiviert und haben auch zu Hause unterschiedliche Lernvoraussetzungen. Viele Kinder bekommen das auch schon früher deutlich zu spüren.

WENN DER DRUCK ZU VIEL WIRD: ALARMSIGNALE BEI DEINEM KIND



Kinder und Jugendliche berichten immer häufiger von Sorgen und Pessimismus. Die Mental-Health-Pandemie war nach Corona ein großes mediales Thema – nicht nur bei Jugendlichen. Während der Lock-downs sind die Zahlen der psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen gestiegen, danach aber wieder gesunken. Insgesamt bleiben sie allerdings auf einem höheren Level als noch vor der Pandemie.³⁹ Psychische Belastungen sind weiterhin ein Megatrend und psychologische Praxen arbeiten mit langen Wartelisten. Bis dahin musst du als Elternteil handlungsfähig bleiben.

Die Häufigkeit der psychischen Probleme bei Kindern und Jugendlichen wird unterschätzt. Vor allem die Zahl derer, die sich keine Hilfe holen, obwohl sie Bedarf hätten. Das liegt unter anderem daran, dass die Stigmatisierung von Menschen, die sich psychologische Hilfe holen, zwar geringer wird, aber immer noch zu hoch ist. Immer noch gibt es genug Familien, die das Bild aufrechterhalten wollen, bei ihnen gäbe es doch keine Probleme.

Dr. Thomas Lempp, Kinder- und Jugendpsychiater

„Jeder ist Angehöriger von psychisch Kranken. Das ist, wie wenn mir jemand sagt, dass es bei ihm in der Familie keinen mit Bluthochdruck gäbe. Das würde ich ihm auch niemals glauben. Aber natürlich sind das nicht alles diagnostizierte Erkrankungen.“

Der enorme Druck, der auf Schülerinnen und Schüler ausgeübt wird, hat nicht nur Auswirkungen auf ihre schulischen Leistungen, sondern belastet auch ihre Gesundheit. Überforderung, Angst und Stress sind häufige Begleiterscheinungen, die bei Kindern und Jugendlichen zu ernsthaften Problemen führen können. Schlafstörungen, Kopfschmerzen und körperliche Erschöpfung sind nur einige der Symptome, die durch chronischen Stress hervorgerufen werden.

Unsichtbare Krankheiten Gesundheitliche Probleme sind oft unsichtbar und/oder werden übersehen, da der Fokus in der Gesellschaft vor allem auf schneller Problemlösung und Leistungsstreben liegt. Das führt dazu, dass viele Kinder und Jugendliche in einem Teufelskreis aus Stress und Angst gefangen bleiben, der sie langfristig in ihrer Entwicklung hemmt.

Die Ergebnisse der schon angesprochenen Schulbarometer-Studie und der COPSY-Studie 2024 sind daher nicht sonderlich überraschend und belegen, dass viele Schülerinnen und Schüler durch die

schulischen Anforderungen überfordert sind. Etwa ein Fünftel ist psychisch auffällig.⁴⁰ Bei sieben bis acht Prozent wäre eine therapeutische Behandlung notwendig. In der BELLA-Studie (Befragung zum seelischen Wohlbefinden und Verhalten) zeigte jedes fünfte Kind psychische Symptome wie Verhaltensauffälligkeiten, Ruhelosigkeit, Motivationsprobleme oder emotionale Probleme. Zugleich befindet sich nur jedes vierte dieser Kinder in therapeutischer Behandlung. Da wundert es nicht, dass 75 Prozent aller psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter entstehen.⁴¹

Nun muss man sagen, dass die Grenzen von Belastung und Krankheit verschwimmen und seelische und psychische Probleme viele, oft gleichzeitig wirkende Ursachen haben. Deshalb habe ich mich für dieses Themenfeld mit dem Kinder- und Jugendpsychiater Dr. Thomas Lempp ausgetauscht.

Noch Belastung oder schon Krankheit? Lass uns erst einmal klären, bis wohin wir von Belastungen reden und ab wann wir von Krankheiten sprechen, auch wenn die Grenzen fließend sind. Eine Belastung zeigt sich kurzfristig, dein Kind ist erschöpft, gereizt oder gestresst. Vielleicht schläft es schwer ein, träumt schlecht oder wacht immer wieder auf. Trotzdem ist die Bewältigung des Alltags aber möglich, auch wenn dies im Moment nicht so leicht von der Hand geht. Durch Erholungsphasen oder einen dementsprechenden Ausgleich kann eine kurzzeitige Belastung auch wieder überstanden werden.

Eine Krankheit ist wesentlich intensiver, dauert über Wochen oder Monate an. Der Alltag lässt sich deutlich schwieriger bewältigen, und zwar nicht nur in einem Bereich, sondern in der Schule, im Verein und im gesamten privaten und sozialen Kontext. Erholungsphasen haben kaum einen Effekt. Symptome sind unter anderem Schlaflosigkeit, Traurigkeit, körperliche Beschwerden wie Schmerzen und Appetitlosigkeit, Konzentrationsprobleme und Antriebslosigkeit. Letztere ist weit mehr als nur die fehlende Motivation, Dinge

zu erledigen, sondern meint, dass sich Kinder nicht mehr zutrauen, alltäglichen Tätigkeiten nachzugehen. Konzentrationsprobleme beschränken sich dann auch nicht mehr nur auf schulische Aufgaben, sondern zeigen sich zum Beispiel auch darin, dass Kinder und Jugendliche sich nicht mehr auf ihr Computerspiel konzentrieren können. Auch andauerndes, aggressives Verhalten ist ein starkes Signal.

Außerdem können Kinder und Jugendliche auch Essstörungen entwickeln, die von Appetitlosigkeit zu unterscheiden sind. Ein wichtiges Warnsignal ist hier der Wunsch nach einer Diät. Kinder und Jugendliche sollten niemals eine Diät machen, um an ihrem Körper zu arbeiten. Hellhörig solltest du auch werden, wenn deine Tochter oder dein Sohn nur noch bestimmte Dinge isst oder sich vermehrt mit Körperformen und dem eigenen Gewicht beschäftigt und beginnt, Kalorien zu zählen. Andere Signale können sein: das Bedürfnis nach Sport direkt nach dem Essen oder wenn das Essen auf dem Teller stark zerkleinert wird und dein Kind ganz langsam kaut und schluckt.⁴²

Veränderungen im Verhalten deines Kindes sind ebenfalls möglich. Es äußert sich zum Beispiel ungewohnt über dich oder das nähere Umfeld und zieht sich immer mehr zurück. Auch Freundinnen und Freunde könnten dir davon berichten. Schlechtere Noten und eine Veränderung im Kleidungsstil oder der Ernährung sind weitere Indikatoren, dass etwas nicht stimmt. Dabei ist es wichtig, dass nicht nur ein Indikator allein schon ein Indiz für psychische Probleme ist. Schulstress allein ist auch keine psychische Erkrankung. Es gibt viele Kinder und Jugendliche, die sehr gestresst sind, aber dadurch nicht erkranken. Sie merken oft erst im Nachhinein, dass die zurückliegende Zeit stressig war. Allerdings kann Schulstress ein Auslöser von psychischen Problemen sein, wenn die Symptome mehrere Wochen andauern. Ganz typisch ist übrigens, dass Kinder und Jugendliche die Schuld für ihre Stresssymptome oft bei sich selbst suchen.

Prof. Dr. Julian Schmitz, Kinder- und Jugendpsychotherapeut

*„Psychische Gesundheit ist eine zentrale Voraussetzung für Lern-
erfolg.“⁴³*

Was passiert bei Stress? Stress ist für sich erst mal nichts Ungesundes, sondern eine Reaktion des Körpers auf eine komplexe Herausforderung, die man nicht durch Routine lösen kann.

Das Stresshormon Cortisol ist prinzipiell gut für unseren Körper, denn es sorgt dafür, dass wir in die Gänge kommen, unser Gehirn leistungsfähig ist und wir konzentriert bleiben. Es wirkt sich sogar positiv auf unser Immunsystem aus und lässt unser Herz schneller pumpen. Wenn man so möchte, hilft uns Cortisol, Stress zu bewältigen. Zu viel Cortisol sorgt allerdings dafür, dass wir uns kraftlos fühlen und schlecht schlafen. Wir werden unruhig, schließlich pumpt das Herz schneller. Diese Unruhe kann sich auf den Stoffwechsel auswirken und zu Magenproblemen führen.⁴⁴

Soll heißen: Schulstress ist erst mal nichts Schlimmes. Die Frage ist nur, wie lange er andauert. Wenn dein Kind aus diesem Stress wieder herauskommt und merkt, dass es damit umgehen kann, kann das sogar eine sehr gute Erfahrung sein. Allerdings kann dein Kind Stress auch gegenteilig erleben.

Man unterscheidet zwischen positivem und negativem Stress. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Hypothalamus, ein Teil des Zwischenhirns. Er steuert unter anderem die Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit und reguliert gleichzeitig den Kreislauf und die Körpertemperatur. Ist ein Mensch gestresst, aktiviert der Hypothalamus das Nebennierenmark, das wiederum die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol produziert. Jetzt befindet sich der Körper in Alarmbereitschaft. Wenn dein Kind also kurzzeitig von schulischen Situationen gestresst ist, ist das erst mal gut, denn der Hormoncocktail sorgt automatisch für eine sichere Bewältigungsstrategie. Ist

deine Tochter oder dein Sohn aber dauerhaft gestresst und kommt von diesem Cocktail nicht mehr runter, wirkt sich das negativ auf die Leistungsfähigkeit aus – und aufs Wohlbefinden.⁴⁵

Stress hat demnach für den Körper eine wichtige hinweisgebende Funktion, für die man dankbar sein kann. So merken wir, dass eine Situation herausfordernd ist. Jetzt dürfen wir genauer hinschauen, woher diese Herausforderung kommt.

Nora Imlau, Familien-Expertin

„Je heftiger sich ein Kind gegen die Schule wehrt, desto größer ist sein Leidensdruck. In manchen Fällen ist es dann die beste Lösung, das Kind zunächst einmal mit Verweis auf seine seelische Gesundheit krankschreiben zu lassen und noch einmal ganz genau darüber nachzudenken, was es nun von uns braucht.“⁴⁶

Wenn wir über Alarmsignale für Stress bei Kindern und Jugendlichen sprechen, muss uns klar sein, dass sie häufig von Gegebenheiten gestresst sind, von denen wir keine Ahnung haben. Das ist nicht immer nur die Note, das Sitzenbleiben, der Druck in der Klasse oder Schönheitsideale. Das ist unser erwachsener Blick auf kindliche Lebenswelten. Im Leben unserer Kinder passieren so viele Dinge, von denen wir keine Ahnung haben und die auch die Kinder und Jugendlichen erst im Nachhinein erfassen und reflektieren können. Beispielsweise kann das die Sorge um Familienangehörige sein. Wir Erwachsenen sind oftmals so arrogant und entscheiden oder denken über Kinder und Jugendliche hinweg. Wir sollten weniger über sie, sondern mehr mit ihnen sprechen.

Besser ist es, zu signalisieren, dass wir uns nicht anmaßen, genau nachvollziehen zu können, wie es dem Gegenüber geht. Du kannst beispielsweise sagen: „Ich weiß es auch nicht sicher. Vielleicht bin ich auch nicht der richtige Ansprechpartner. Du kannst mir das alles er-

zählen, du musst aber nicht. Aber wenn du möchtest, können wir das gemeinsam draufgucken.“ In so einem Gespräch fühlt sich dein Kind ernst genommen und kann selbst entdecken, woher genau die Belastung kommt.

Ruhe bewahren und Symptome analysieren Dein Kind oder Teenie sollte also selbst lernen, dass gewisse Situationen stressen. Es muss die Stressoren zunächst wahrnehmen, um an ihnen zu arbeiten. Erst dann kannst du Maßnahmen ergreifen, die den Stress reduzieren. Ein Stressor kann schon deine Aussage sein: „Heute geht es in die Schule.“ Bei deinem Kind steigt dann sofort das Stresslevel und das muss es erst mal bemerken. Für manche fühlt sich das so an, als würde ein Vulkan ausbrechen. Ältere Kinder und Jugendliche können schon mit Skalen arbeiten und kommunizieren, ob ihr Stresslevel gerade bei 70 oder 30 Prozent liegt. Wichtig für dein Kind ist zu merken, dass es nicht den ganzen Tag gestresst ist, sondern in unterschiedlichen Situationen. Beispielsweise immer kurz vor dem Mathematikunterricht, weil es mit der Lehrkraft nicht zurechtkommt, oder kurz vor der Pause, weil es da Small Talk machen muss und es sich damit schwertut.

Die einfachste Art und Weise, Stress zu reduzieren, ist die gezielte Atmung. Atmung ist die einzige Körpermaßnahme, über die wir selbst Kontrolle haben. Anders als beim Blutdruck kann ich bewusst atmen und mich damit beruhigen. Beispielsweise kann man seine Hände um die Hüfte legen und dann bewusst in den Bauch atmen und dabei spüren, wie der Bauch bei der Einatmung dicker und bei der Ausatmung dünner wird. Auf Smartwatches gibt es oft schon eine vorinstallierte Atem-App.

Wie verschiedene Druckquellen gleichzeitig stressend wirken, zeigt auch das folgende, vielleicht überspitzt klingende, aber sicher nicht unrealistische Beispiel – bezugnehmend auf die schon angesprochenen Investitionen in Nachhilfestunden.

AUS DEM SCHULALLTAG

Stellen wir uns eine Schülerin namens Marie vor, die ein Aufgabenblatt erfassen und bearbeiten soll. Aber sie versteht es einfach nicht, so sehr sie auch möchte. Nun bekommt sie Druck von ihrer Lehrkraft und den Klassenkameraden, doch endlich das Blatt zu bearbeiten. Marie kann sich jetzt noch schwerer konzentrieren. Zu Hause hört sie ihre Eltern sagen: „So schwer ist das doch nicht. Das musst du doch jetzt verstehen. Dein Lehrer hat dir das doch bestimmt erklärt.“

Sie schicken sie zur Nachhilfe. Anstatt Energie tanken zu können, geht Marie also nach dem anstrengenden Schultag zu einer dritten Person, die nun versucht, diese Aufgabe mit ihr zu lösen. Marie weiß selbst, dass sie das doch jetzt können muss. Schließlich erwarten das ihr Lehrer, ihre Eltern und jetzt sogar noch die Nachhilfelehrerin. Sie gibt ihr Bestes, aber es will nicht in ihren Kopf hinein.

Die Frustration steigt. Der Druck wird so groß, dass ihr auch bald schon andere Aufgaben und Fächer schwerfallen, weil sie das Gefühl hat, gar nichts mehr zu können, nicht genug zu tun und nicht genug zu sein. Die gut gemeinte Lösung der Eltern: Mehr Nachhilfe. (Klar, irgendwoher müssen die ca. 1 Milliarde Euro herkommen.)

Von ihren Mitschülerinnen wird Marie ausgelacht, weil sie offensichtlich so viel Nachhilfe braucht und gar nichts checkt. Sie wird zur Außenseiterin. Sie wird immer unsicherer, bei gleichzeitigem Zuwachs des Drucks auf ihren Schultern. Marie schläft schlechter, ans Trinken und Essen muss sie erinnert werden. Auch dadurch fällt ihr die Konzentration noch schwerer, auch für die Dinge, an denen sie eigentlich mal Spaß hatte. Und so langsam fällt Marie in ein immer tieferes Loch.



WIE DU DEN DRUCK RAUSNIMMST: DEINE UNTERSTÜTZUNG FÜR DEIN KIND



Dein Beruf, dein Kind, dein Freundeskreis, deine eigenen Bedürfnisse. Ganz schön viel auf einmal, um allen wirklich gerecht zu werden. Alles zu kontrollieren, wird zur Mammutaufgabe. Vielleicht hilft es schon, die Rolle des Kontrolleurs in die des Unterstützers umzuwandeln.

Als Elternteil ist es oft schwer, die richtige Balance zwischen Unterstützung und Entlastung zu finden. Der Wunsch, das Beste für das eigene Kind zu erreichen, kann schnell zu einem unbewussten Druck auf dich und dein Kind führen. Es ist entscheidend, dass du diesen Druck erkennst und versuchst, ihn zu reduzieren, um die psychische und körperliche Gesundheit deines Kindes zu schützen und damit letztendlich auch deine eigene.

Druck bei deinem Kind rauszunehmen, bedeutet auch, Druck bei dir rausnehmen zu dürfen. Wir werden als Eltern niemals die hundertprozentige Kontrolle haben, wir dürfen aber reagieren und unterstützend begleiten. Das bedeutet auch, dass Kinder und Jugendliche scheitern dürfen und sollen. Sie lernen weniger, wenn wir sie ständig kontrollieren und korrigieren. Wir gehen oft davon aus, dass Erwachsene immer mehr wissen und können als Kinder und Jugendliche. Dabei merken sie doch in der krisenhaften Weltlage, dass das überhaupt nicht der Fall ist.

Die Rolle des Unterstützers ist eine komplett andere. Sie findet auf Augenhöhe statt und macht deutlich: „Wir gehen hier gemeinsam durch. Egal was passiert, ich bin an deiner Seite. Aber du gehst voran. Du bestimmst das Tempo und wohin du gehst.“ Wenn dein Kind die Laufrichtung vorgeben darf, bedeutet das automatisch, dass es auch Irrwege gehen, in Sackgassen laufen oder komplizierte Umwege gehen darf. Auch Abkürzungen sind denkbar. Der Unterschied zur Kontrolle ist, dass dein Kind die Sicherheit hat, dass du es begleitest und ihm nichts passieren kann, es aber selbst herausfinden darf, welcher Weg für es selbst gut funktioniert. In der Rolle des Kontrolleurs wärst du gleichzeitig auch ein Korrektiv, das ständig ruft: „Nein, da nicht lang. Hast du schon daran gedacht, dass ...“

Folgende Fragen kannst du stellen:

FRAGEN ALS UNTERSTÜTZENDER ELTERNTEIL

- „Wie bist du auf die Idee gekommen?“
- „Was würde passieren, wenn du es anders machst?“
- „Was kannst du tun, damit es besser wird?“
- „Wer oder was könnte dir dabei helfen?“
- „Wie hat sich das gerade angefühlt?“
- „Was könnte schlimmstenfalls passieren?“
- „Was könnte bestenfalls passieren?“
- „Möchtest du einen Rat oder magst du es erst selbst versuchen?“
- „Was brauchst du, um ...?“
- „Woher nimmst du die Sicherheit, dass ...?“
- „Warum glaubst du, dass ...?“
- „Wie ist dein Plan, wenn ...?“
- „Was hast du heute Neues gelernt?“
- „Was war heute schwierig – und wie bist du damit umgegangen?“
- „Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?“
- „Was ist dir in dieser Situation wichtig?“
- „Was würdest du tun, wenn du sicher wärst, dass es klappt?“
- „Wie würdest du dich entscheiden, wenn niemand zuschaut?“

Dabei hilft es, deine eigenen Erwartungen als Elternteil zu reflektieren und von den Erwartungen der Gesellschaft zu unterscheiden. Was willst du wirklich für deine Tochter oder deinen Sohn und was willst du nur, damit sie oder er der Norm der Gesellschaft entspricht? Und noch viel wichtiger: Was will und braucht dein Kind eigentlich gerade wirklich? Anstatt den Fokus auf Noten und Ergebnisse zu legen,

darfst du den Wert des Lernprozesses betonen und deinem Kind Raum für Fehler und individuelle Entwicklung lassen. Nur wie soll sich deine Tochter oder dein Sohn eigentlich im eigenen Tempo entwickeln, wenn die Lerngeschwindigkeit doch von der Schule vorgegeben wird? Und wenn es dort nun mal um Noten geht?

Klar, man kann leichtfertig sagen, dass Noten nicht wichtig sind. Meine Schülerinnen und Schüler antworten dann immer: „Doch, sind sie. Ich will ja in die nächste Klasse oder einen guten Abschluss.“ Natürlich sind Noten wichtig, solange sie existieren. Was wir aber tun können, ist, sie von ihrem Podest zu stoßen. Wir müssen mit ihnen umgehen, aber dabei menschlich bleiben.

Du als Mutter oder Vater hast in allen Belangen den größten Einfluss auf dein Kind. Schülerinnen und Schüler lernen meistens nicht für sich, sondern um Erwartungen zu erfüllen. Das ehrt sie und spricht für die Eltern-Kind-Beziehung. Gleichzeitig können die Erwartungen eben auch erdrückend sein.

Hinterfrage deine Erwartungen und Ziele

Um an der Haltung deines Kindes arbeiten zu können und vor allem, um ihm zu helfen, mit Stressoren und Leistungsdruck umzugehen, musst du auch verstehen, woher deine eigenen Erwartungen kommen. Die Erwartungshaltungen von Eltern gegenüber Leistung und Erfolg entstehen sowohl aus persönlichen Überzeugungen als auch durch äußere Einflüsse, wie gesellschaftliche Normen und Medien. Wir haben häufig das Bedürfnis, Kinder in ein System zu pressen, das nicht auf die echten Potenziale schaut. Nochmal sei auf den Soziologen Aladin El-Mafaalani hingewiesen, der in meinem Podcast gesagt hat, die Institution Schule sei gar nicht für Kinder gemacht. Sie funktioniert nur gut, wenn man in Kauf nimmt, dass viele scheitern

werden, oder man unterstellt, dass die Eltern zu Hause die Probleme lösen. Beides kann aber nicht mehr das gesellschaftliche Ziel sein.

Unsere Erwartungen werden außerdem von dem Wunsch geprägt, unseren Kindern eine bessere Zukunft zu ermöglichen. In vielen Fällen beruhen die hohen Erwartungen der Eltern auf eigenen Mangelerfahrungen oder dem Wunsch nach sozialer Anerkennung. Sie sehen Bildung als Schlüssel zum Aufstieg und möchten ihren Kindern eine ähnliche oder bessere Lebensqualität ermöglichen, als sie selbst erfahren (haben). Eltern wollen zwar oft das Beste für ihre Kinder, kämpfen aber auch mit ihrem eigenen Bildungsdruck und der Angst vor einem sozialen Abstieg.

Diese Ängste spiegeln sich je nach Ausprägung in deiner Erwartungshaltung wider, dass dein Kind in der Schule gute Leistungen erbringen muss. Wie genau gute Leistung definiert ist, wird noch zu klären sein. Bisher ist sie mit dem Ziel verbunden, dass Kinder in eine gesellschaftlich anerkannte Rolle, etwa durch akademische Abschlüsse, hineinwachsen sollen. Das ist auch verständlich, da wir ja wissen, dass Schule nicht nur der Ort für Bildung ist, sondern dort auch Lebenschancen verteilt werden. Der stressige Schulalltag deines Kindes mit Noten, Prüfungen, Hausaufgaben und Tests überträgt sich ganz automatisch auf dich und damit auf die gesamte Familie.

Schule hat eine wechselseitige Stresswirkung auf alle Personen in eurem Haushalt. Ganz automatisch und mehr oder weniger unterschwellig bauen Eltern Druck auf, wenn sie glauben, dass Kinder nicht genug lernen oder besser sein könnten, als sie es gerade zeigen. Als Vater kann ich absolut nachvollziehen, dass man hier mit allen Mitteln gemeinsam mit dem Kind kämpfen möchte. Aber das ist nicht die Art Unterstützung, die ich mir für Kinder wünsche. Diese Haltung baut noch mehr Leistungsdruck auf und verlagert ihn nach Hause. Unterstützung bedeutet vielmehr, dass du als Elternteil das Gegengewicht zum Schulalltag bist. Hier dürfen der Leistungsdruck und die Prüfungsangst zwar benannt und aufgefangen, sollen aber auch

gerne verscheucht werden. Die Aufgabe für dich als Elternteil ist, dass Schule natürlich einen Platz in eurem Familienleben hat, aber keine Überhand gewinnt. Wenn sich deine Tochter oder dein Sohn schon in der Schule nicht wohlfühlt, dann doch bitte immerhin zu Hause im Safe Space und Schonraum. Dein Kind sollte dir nicht beweisen müssen, wie gut es etwas kann.⁵⁶

Im Übrigen bringt es euch auch nicht weiter, wenn du ganz andere Zielvorstellungen und Erwartungen hast als dein Sprössling. Versucht hier, einen gemeinsamen Konsens zu finden.

Nora Imlau, Familien-Expertin

„Ohne böse Absicht schlittern Familien durch diesen stellvertretenden Ehrgeiz oft in eine Dynamik, in der Eltern sich für jede Klassenarbeit, jeden Vokabeltest und jedes Referat persönlich verantwortlich fühlen.“⁵⁷

Deine Rolle im Lernprozess

Die Forschung zeigt, dass dein Kind nicht signifikant besser in der Schule wird, wenn du dich am Lernprozess aktiv beteiligst. Allerdings steigert dein Engagement die Motivation. Deine Tochter oder dein Sohn wird eine positivere Einstellung zum Lernen haben, wenn du unterstützend dazu ermutigst, eigene Lösungswege auszuprobieren. Dabei muss das Ergebnis erst mal egal sein. Der Weg ist in diesem Schritt viel wichtiger. Den größeren Effekt als Kontrolle hat deine positive Erwartungshaltung, dass deine Tochter oder dein Sohn schon den richtigen Weg für sich finden wird. Das erreichst du, indem du Lernstrategien diskutierst, reflektierst und lobst. Nimm dabei einzelne Schularbeiten in den Blick und nicht die Zeugnisnote am Ende.

Weniger, bis gar nicht effektiv ist es, wenn du über die Bedeutung von Bildung sprichst.⁵⁸ Dazu gehören Sätze wie „Du lernst fürs Leben“,

„Du musst doch lernen, um das Abitur zu schaffen“, „Andere Kinder wären froh, wenn sie in die Schule dürften“, „Du bekommst hier kostenlos Bildung“ oder „Später wirst du dankbar sein, dass du das gelernt hast“. Diese Aussagen fördern Druck und Schuldgefühle, wenn die Erwartungen nicht erfüllt werden, weil sie keine echte Antwort auf das Warum liefern.

Für Kinder und Jugendliche ist das Argument, an die Zukunft zu denken, zu abstrakt, wenn sie nicht mal wissen, wie sie die Mathearbeit am nächsten Tag überstehen sollen. Vielmehr wollen sie wissen, was der Inhalt mit ihnen im Hier und Jetzt zu tun hat. Zumal ein Satz wie „Bildung ist wichtig“ jedem eigentlich klar ist und eine Phrase, für die man mehr als fünf Euro in das entsprechende Phrasenschwein zahlen sollte. Zeig, warum das Thema im echten Leben wichtig ist, und kombiniere das am besten mit einer persönlichen Geschichte, wann dir im Leben das Wissen aus der Schule weitergeholfen hat. Dreisatz ist ein wunderbares Beispiel, das wir alle im Alltag immer wieder brauchen. Klar, das funktioniert nicht mit allen Inhalten. Dann helfen die Fragen von vorhin aber weiter.

AUS DEM SCHULALLTAG

Eine Schülerin, die nahezu in allen Fächern, vor allem aber in allen Hauptfächern eine 2 hatte, hatte in Deutsch eine 3. Sie bemühte sich, baute sich aber zeitgleich selbst so viel Druck auf, dass sie dadurch nicht mehr frei und sie selbst war. Sie traute sich selbst bestimmte Aufgaben aufgrund ihrer Vorerfahrungen bei anderen Lehrkräften nicht zu und zweifelte an sich selbst. Ihre Hauptfrage war: „Bekomme ich noch die 2? Mir und meiner Mutter ist das wirklich wichtig.“ Da wurde ich schon hellhörig. Auch im Elterngespräch wurde deutlich, dass die Mutter mit der 3 nicht zufrieden war. Aus meiner Perspektive als Schüler und Lehrer wäre ich völlig fein damit gewesen. Ich war immer ein durchschnittlicher 3er-Schüler.

Sicherlich ist der Druck, der hier familiär und bei der Schülerin aufkam, verständlich. Aber das Ziel ist völlig falsch, sogar eigentlich gar nicht formuliert. „Bekomme ich noch die 2?“ kann ich so nicht beantworten. „Kann sein, kann aber auch nicht sein.“ Es hängt davon ab, welche Anstrengungen unternommen werden, wie sie mit den kommenden Themen klarkommt und welche konkreten Unterziele formuliert werden.

Wenn die Note oder das Verhalten deines Kindes nicht deinen Erwartungen oder denen der Lehrkraft entspricht, ist es wichtig, dich einerseits schützend hinter deine Tochter oder deinen Sohn zu stellen und gleichzeitig das Problem zu sehen und eine Lösung zu finden.⁵⁹

Nora Imlau, Familien-Expertin

„Wenn es in der Schule Probleme gibt, ist deshalb der allererste Schritt für Eltern, ihre eigenen widersprüchlichen Gefühle in den Griff zu bekommen. Sich klar darüber zu werden, dass Vorwürfe und Schuldzuweisungen jetzt fehl am Platz sind, weil in solchen Situationen in den allermeisten Fällen niemand Schuld hat.“⁶⁰

SMARTER Ziele

Was dir helfen kann, deine Erwartungen und die deines Kindes realistisch zu gestalten, sind greifbare Ziele. Ich lasse meine Schülerinnen und Schüler am Anfang des Schuljahres beispielsweise Jahresziele formulieren. Regelmäßig überprüfen wir dann gemeinsam, wie nah sie dem Ziel gekommen sind und was sie dafür tun. Zusätzlich geht es auch kleinschrittiger. Was ist das Ziel für diese Klassenarbeit oder für dieses Referat? Dabei kann der Fokus auf unterschiedlichen

Aspekten liegen. Hier ein paar Beispiele, die du auf deine jeweilige Situation mit deinem Kind anpassen kannst:

Beispiele für kleinschrittige Ziele:

- Ich schreibe auch den Rechenweg auf, nicht nur das Ergebnis.
- Im Referat achte ich auf meine Körperhaltung. Den Inhalt habe ich drauf.
- Ich habe im Diktat nicht mehr als acht Rechtschreibfehler.
- Ich achte im Aufsatz auf abwechslungsreiche Satzanfänge.
- Ich spreche im Referat fünf Sätze komplett frei, ohne abzulesen.
- Ich melde mich einmal am Tag freiwillig.
- Ich achte genau auf die Operatoren in der Aufgabenstellung.

Das Gute an diesen kleinschrittigen Zielen ist, sie sind konkreter als: „Ich möchte meinen Abschluss schaffen“ oder „Ich möchte in Deutsch von der 3 auf die 2.“ Denn auf das „Wie“ kommt es an. Die Etappenziele lassen sich besser reflektieren, überdenken und neu justieren. Das ist motivierender und Kinder lernen dadurch schneller, weil sie ihrem Oberziel sichtbar näherkommen.

Als Formulierungshilfe für Ziele schlägt Lerncoachin Caroline von St. Ange die PPP-Regel vor: Persönlich, Präsens, Positiv. „Den Rechenweg aufschreiben“ ist zu unpersönlich. „Ich werde den Rechenweg aufschreiben“ ist persönlich, aber nicht im Präsens formuliert. „Ich schreibe auch den Rechenweg auf“ wirkt viel besser. Negative Zielformulierungen wie: „Ich will nicht wieder den Rechenweg vergessen“ setzen den Fokus auf den Fehler und nicht auf den Prozess. Caroline weist auch darauf hin, dass Ziele außerdem spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert (kurz: SMART) sein sollten.

- Ein unspezifisches Ziel wäre: „Ich muss für den Abschluss lernen.“ **Spezifisch** ist es, wenn du dir mit deinem Kind in dem Fach, in dem es Bedarf hat, ein konkretes Ziel setzt: „Ich lerne jeden Tag 30 Minuten für Physik.“

DIE BESTEN STRATEGIEN IM UMGANG MIT LEISTUNGSDRUCK



Wir können die Gesellschaft nicht auf links drehen oder den Leistungsdruck von heute auf morgen abschaffen. Zumal wir nun wissen, dass ein gewisser Anteil an Stress und Druck auch dienlich sein kann – zumindest kurzfristig. Nur dauert die Schulzeit etwas länger. Ihr könnt gemeinsam lernen, mit dem Druck umzugehen.

Je nach Schulart, Bundesland und Wiederholungen von Klassenstufen dauert die Schulkarriere deines Kindes neun bis 13 Jahre oder etwas mehr bis zum ersten Schulabschluss. Doch auch danach geht es auf beruflichen Schulen oder Universitäten weiter. Man kann also nicht behaupten, dass der Leistungsdruck nur für eine kurze Phase im Leben deiner Tochter oder deines Sohnes eine Rolle spielt. Deshalb braucht sie oder er Strategien, die langfristig zu einer Resilienz gegenüber Stressoren führen. Ihr könnt gemeinsam lernen, durch belastende Phasen zu navigieren, ohne in psychische Engpässe zu geraten.

Sicherlich, du hast keinen direkten Einfluss auf die Druckquellen, die aus der Schule kommen, auch weniger auf die sozialen Druckquellen. Was du aber weiterhin tun kannst, ist, dich noch weiter gegen die Wände in der Presse zu stemmen und so wirksam für dein Kind zu sein. Das klingt anstrengender, als es ist. Es braucht weniger Kraft als Durchhaltevermögen. Du als Elternteil spielst eine zentrale Rolle dabei, ein Umfeld zu schaffen, in dem dein Kind oder Teenie Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickelt und den Mut hat, Herausforderungen anzugehen. So fängst du den Leistungsdruck in der Schule durch ein unterstützendes Elternhaus deutlich ab. Mit gezielten Strategien kannst du helfen, gesunde Lerngewohnheiten zu entwickeln und Stress abzubauen.

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken

Bevor wir hier tiefer einsteigen, lass uns gucken, was Selbstbewusstsein eigentlich ist. Wir meinen meist das Richtige, verwechseln aber den Begriff oft mit Selbstvertrauen oder Selbstsicherheit. Beide sind wichtig!

Selbstbewusstsein bedeutet, sich seiner selbst bewusst zu sein, sich selbst zu beobachten und zu reflektieren. Die Erkenntnisse, die man dadurch bekommt, kann man dann nutzen, um in die Veränderung zu kommen. Deshalb ist es falsch, einem Kind die Angst vor etwas abzusprechen, denn es nimmt sie ja selbst und bewusst wahr. Um das Selbstbewusstsein zu stärken, empfiehlt der Kindercoach Daniel Duddek drei Fragen: Wie fühle ich mich gerade? Welcher Gedanke und welches Bedürfnis stecken hinter dem Gefühl? Was muss passieren, damit es mir besser geht?⁹¹

Selbstvertrauen oder Selbstsicherheit bedeuten, auf sich selbst und seine Fähigkeiten zu vertrauen und sich zuzutrauen, etwas auszuprobieren. Es geht darum, die Komfortzone zu verlassen. In der dürfen wir uns wohlfühlen, deshalb hat sie ihre Berechtigung, wenn es darum geht, Druck rauszunehmen und zu relaxen. Wir brauchen die Zone in der „Dann ist es so“-Phase. Wenn du aber nun mit deinem Kind ein Ziel definiert hast, beispielsweise wieder regelmäßig in die Schule zu gehen oder ein bestimmtes Lernziel schrittweise zu erreichen, dann findet dieses Learning außerhalb der Komfortzone statt. Das ist die Wachstumszone. Mit jedem Erfolgserlebnis wächst das Selbstvertrauen. Das wiederum braucht als Grundlage Vertrauen und Glauben in dein Kind.

Um das Selbstvertrauen und -bewusstsein zu stärken, ist es wichtig, die Anstrengungen zu loben, realistische Erwartungen zu haben, Stärken hervorzuheben und selbst Vorbild zu sein. Vielleicht helfen sogar ein Erfolgstagebuch oder die schon angesprochenen Marmeladengläser, die mit erreichten Zielen gefüllt werden. Diese Gläser und Tagebücher sind natürlich besonders wirksam, wenn sie regelmäßig geführt werden. Gleichzeitig ist es auch hier wichtig, dass sich dein Kind nicht unter Druck gesetzt fühlt, wenn es das an einem Tag oder in einer Woche mal nicht schafft. Manchmal hat man nicht den nöti-

gen Fokus dazu oder keine Zeit oder weiß wirklich nicht, was man schreiben soll. Dann ist das so. Am nächsten Tag geht es weiter.

Kinder sollten lernen, dass ihr Wert nicht von schulischen Leistungen abhängt. Wenn du dein Kind oder deinen Teenie regelmäßig für die Anstrengung und den Fortschritt lobst – unabhängig vom Ergebnis –, zeigt das, dass dir der Prozess wichtiger ist als die Note. Wenn du den Prozess richtig loben möchtest, ist es wichtig, einmal darauf zu schauen, wie ein gutes Lob im Sinne des Growth Mindsets aussieht.

AUS DEM SCHULALLTAG

Um Geld für die Klassenkasse zu sammeln, organisierten Teenies einen Wassereisverkauf in der Pause. Ich habe sie alles allein machen lassen. Entweder sie schaffen es oder sie scheitern und lernen daraus.

Vor allem Teenies, die vorher kaum Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen hatten, sind über sich hinausgewachsen. Sie haben Plakate gestaltet, Eis organisiert und eine Durchsage gemacht. Am Tag des Verkaufs fiel ihnen auf, sie hatten keine Kasse und keinen Verkaufstisch. Beides konnten sie sich über mich beschaffen.

In der ersten Pause lief der Verkauf. Eine lange Schlange bildete sich über den gesamten Schulhof. Nach der Pause hörte ich eine Durchsage: „Wir kaufen jetzt nochmal Eis nach und machen in der zweiten Pause weiter. Aber es darf sich dann keiner mehr eine Farbe aussuchen, weil es zu stressig ist. Außerdem bitten wir euch, nicht mehr so zu drängeln, sonst können wir das nicht mehr machen.“ Ich war tief beeindruckt, denn das Sekretariat war nicht besetzt. Sie mussten sich also erneut Hilfe holen. Zudem war die Durchsage freigesprochen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1773-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-1776-6 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1785-8 (EPUB)

Originalausgabe

© 2026 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

buchvertrieb@schluetersche.de

www.schluetersche.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine psychologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Gedruckt mit mineralölfrei hergestellten Druckfarben und Strom aus erneuerbaren Energien.

Die eingesetzten Klebe- und Bindestoffe entsprechen den derzeitigen Umweltstandards, die vom RAL Institut für Gütesicherung und Kennzeichnung geprüft wurden.

Lektorat: Katharina Spangler, Neumarkt i. d. Opf.

Layout: Lichten, Kommunikation und Gestaltung, Hamburg

Covergestaltung: Zero Werbeagentur, Hamburg

Covermotiv: iStockphoto.com – vitapix; Shutterstock.com – Tonstock, ArtPhoto21, Ocean Three, PremiumVector

Foto des Autors: Oliver Forstner

Abbildungen: stock.adobe.com – vadmystock S. 175

stock.adobe.com – TWINS DESIGN STUDIO S. 81

stock.adobe.com – Polina Tomtosova S. 15, 56, 151

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

So kommt dein Kind gut durch die Schule

Immer mehr Kinder leiden unter schulischem Leistungsdruck – mit ernststen Folgen für ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden. Matthias Zeitler zeigt dir, wie du Belastungen erkennst, die Warnsignale deines Kindes richtig deutest und schädlichen Druck aus Schule, Medien und Familie abfängst. Ganz praktische Tipps helfen dir, Erwartungen zu hinterfragen, Vergleiche zu vermeiden und deine Rolle als Unterstützer neu zu definieren. Mit an Bord: Die besten Strategien zu Stressbewältigung, Selbstwert und Resilienz.



So hilfst du deinem Kind, psychisch stark zu werden – nicht für Noten, sondern fürs Leben.

Mit einem Vorwort von Bildungsaktivist Bob Blume



MATTHIAS ZEITLER hat Hauptschullehramt studiert und über 15 Jahre als Radiomoderator gearbeitet. Heute ist er Eventmoderator, Podcaster und Lehrer an einer Haupt- und Werkrealschule. Sein Podcast „Schule Backstage!“ und seine Seminare zählen zu den gefragtesten im pädagogischen Bereich.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1773-5



9 783842 617735 22,00 EUR (D)