



IHR MACHT STRESS!

Wie kann denn das sein?





DR. MARC VIERHAUS

- 2010 Promotion in Psychologie zum Thema Stress + Stressbewältigung im Kindes- und Jugendalter
- 2006-2018 Lehre und Forschung in der Entwicklungspsychologie Uni Bielefeld
- Forschungsprojekte im Bereich Stress, Emotionsregulation und frühkindliche familiäre Belastungen
- 2018-heute Schulpsychologe in der Bildungs- und Schulberatung Kreis Gütersloh



Perspektiven

- Menu

Klassisch

Das transaktionale Stressmodell

5 Gänge

Das Prozessmodell der Emotionen

Flambiert

Theorie der konstruierten Emotionen
Präventionsparadox

Fernöstlich

Ordinary Magic



WAS IST DAS PROBLEM? WO ENTSTEHT STRESS? WER HAT STRESS?

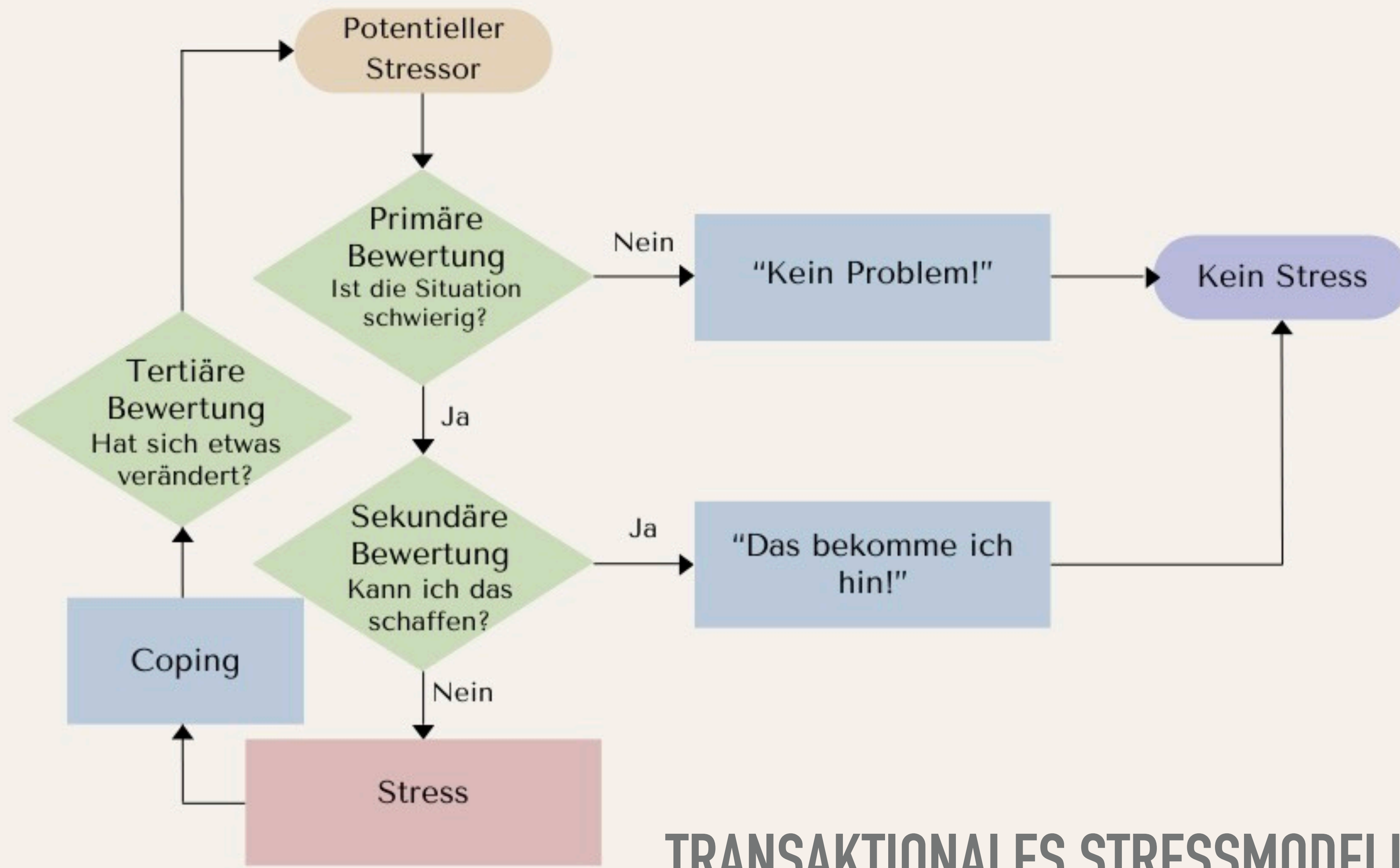
Es ist die dritte Stunde. Deutsch.
Die Klasse 3b arbeitet an einer freien Schreibaufgabe:
„Erfinde eine Geschichte zu einem Bild.“
Die Lehrerin erklärt ruhig den Arbeitsauftrag.
Die meisten Kinder beginnen zu schreiben.
Jonas sitzt am Fenster, rutscht auf dem Stuhl hin und her.
Sein Blatt bleibt leer.
Die Lehrerin geht durch die Reihen.
„Jonas, fang doch schon mal an.“
Jonas schaut nicht auf.
Er drückt den Bleistift so fest, dass die Mine bricht.
Ein paar Kinder drehen sich um.
„Ich weiß nicht, was ich schreiben soll!“, sagt er leise.
„Überleg dir einfach etwas“, sagt die Lehrerin freundlich.
Sie muss weiter.
Jonas atmet schneller.
Er schaut auf das leere Blatt, dann auf die Nachbarin, die schon zwei Sätze geschrieben hat.

Er radiert etwas – das Blatt reißt leicht ein.
Ein Junge hinter ihm flüstert:
„Boah, wir sind schon fast fertig.“
Jonas stößt den Stuhl nach hinten.
„Das ist bescheuert!“, ruft er.
Die Lehrerin dreht sich um.
„Jonas! So geht das nicht.“
Er schiebt das Blatt vom Tisch. Der Bleistift fliegt.
„Ich hasse Schreiben!“
Stille im Raum.
Ein paar Kinder kichern. Andere schauen entsetzt.
Die Lehrerin wird lauter.
„Jetzt geh bitte vor die Tür, Jonas. Beruhige dich dort!“
Jonas knallt die Tür.
Im Klassenraum bleibt eine angespannte Stimmung zurück.
Die Lehrerin atmet tief durch.
„Alle arbeiten bitte weiter.“

TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

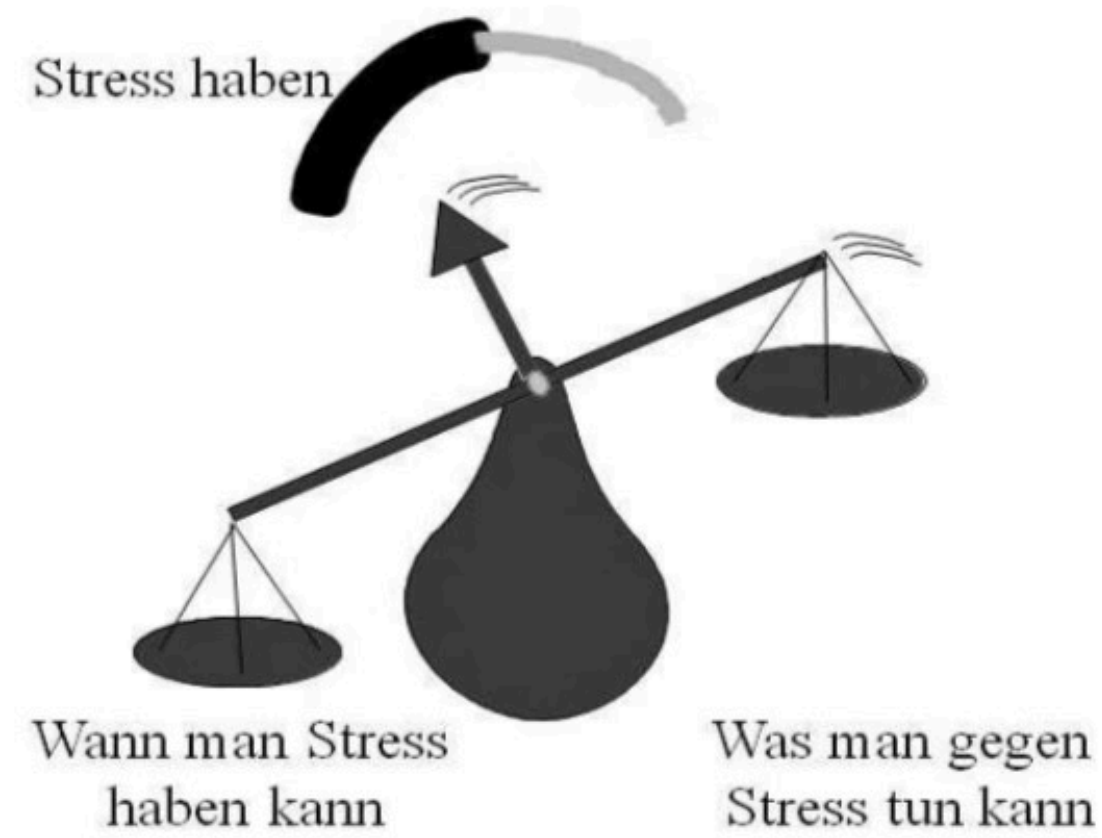


- Richard S. Lazarus
- Modell der kognitiven Wende
- Test-Operate-Test-Exit
- Fokus: Bewertungsprozesse
- Folge: Stress ist individuell
- Stress: Anforderungen > Ressourcen



TRANSAKTIONALES STRESSMODELL

DIE STRESSWAAGE



- Quelle: „Bleib locker“ von Klein-Heßling & Lohaus
- Verdeutlicht kindgerecht das transaktionale Modell
- Grundlage für den Aufbau eines Reservoirs an facettenreichen Strategien zur Stressbewältigung
 - Entspannung (hier: PMR)
 - Suche nach sozialer Unterstützung
 - Zeitmanagement

PROZESSMODELL DER EMOTIONEN



- James Gross
- Modell der kognitiven Wende
- Fokus: Emotionen als Prozess
- Neben Bewertung spielen weitere Schritte im Prozess eine Rolle
- Regulation durch frühzeitige Einflussnahme auf den Prozess



PROZESSMODELL DER EMOTIONEN



DIE TANNENZAPFENÜBUNG

- Quelle: „Emotionsregulationstraining für Grundschulkinder“ von Heinrichs, Lohaus & Maxwill
- Übung zur Aufmerksamkeitslenkung als Möglichkeit früh im Prozess einzugreifen
- Jedem einzelnen Schritt werden Symbole zugeordnet, die nachhaltig genutzt werden können, um emotional aufgeladene Situation zu besprechen
- Inzwischen in Gütersloh in der Erprobung: „Gefühle im Griff“ mit Rahmengeschichte

THEORIE DER KONSTRUIERTEN EMOTIONEN



- Lisa Feldman-Barrett
- Neuropsychologisches Modell
- Ein reaktives Gehirn würde unter der Verarbeitungslast zusammenbrechen
- Das Gehirn sitzt in einem verschlossenen dunklen Kasten OHNE Verbindung zur Außenwelt. Es bekommt physikalische und chemische Informationen aus dem eigenen Körper. Und es hat die Aufgabe, für das Überleben des Organismus zu sorgen. Also RÄT es (und korrigiert wenn nötig seine Prognose) was man sehen, hören und FÜHLEN wird.



THEORIE DER KONSTRUIERTEN EMOTIONEN



GEFÜHLSDETEKTIV

- Was könnte es sein?
- Könnte es auch etwas anderes sein?
- Woran erkennt man das?
- Wo im Körper spüre ich das?



FEINES EMOTIONSVOKABULAR

- Bessere Vorhersagen durch das Gehirn
- Gezieltere Regulationsstrategien
- Weniger intensive Reaktionen
- Erweiterung der Handlungsalternativen

Eine Kind, das sagt ...

„Ich bin gerade überfordert“ ...

wird seltener eskalieren als ein Kind, das nur kennt zu sagen „Ich hasse es!“ oder „Ich bin wütend!“

ZUSAMMENSCHAU DER BISHERIGEN MODELLE

Modell	Fokus	Präventionslogik
Lazarus	Bewertungsinstanzen	Ressourcen stärken, Bewertungen verändern
Gross	Emotionsprozess	Früh eingreifen, Prozess unterbrechen
Feldman-Barrett	Emotionskonstruktion	Körperbudget pflegen, Emotionskonzepte granulieren

Wie das Reden über die Psyche zum Problem wurde

Es gibt immer mehr psychische Krankheiten, vor allem bei jungen Menschen. Das kann auch daran liegen, dass wir zu viel darüber reden – und Diagnosen die Identität prägen.

Von [Jakob Simmank](#)

Aus der [ZEIT Nr. 45/2025](#) Aktualisiert am 25. Oktober 2025, 10:21 Uhr ⓘ

Effectiveness of school mental health awareness interventions

Universal approaches in English secondary schools

PRÄVENTIONSPARADOX

- Kaum oder gar keinen positiven Einfluss von „school mental health interventions“, teilweise sogar nach Teilnahme mehr Probleme als zuvor
- Stressprävention kann dazu führen, dass
 - normale Anspannung als problematisch interpretiert wird
 - Teilnehmende danach stärker auf negative Emotionen fokussieren
- Stressprävention (im Grundschulalter) sollte sprachlich entpathologisiert, ressourcenorientiert, alltagsintegriert und beziehungsbasiert ausgerichtet sein

ORDINARY MAGIC (5 KÖSTLICHKEITEN)



- Anne Masten
- Modell der Resilienzforschung
- Resilienz ist kein Wunder oder Zeichen besonderer Stärke, sondern entsteht durch ganz gewöhnlich und konsistente alltägliche Prozesse im sozialen Umfeld
- Im Fokus steht kein Förderprogramm, sondern die Besinnung auf wenige wichtige Faktoren im sozialen Umfeld
- Übertragbar auch auf das Gesamtsystem (Kollegium, Eltern)

Stabile Beziehungen

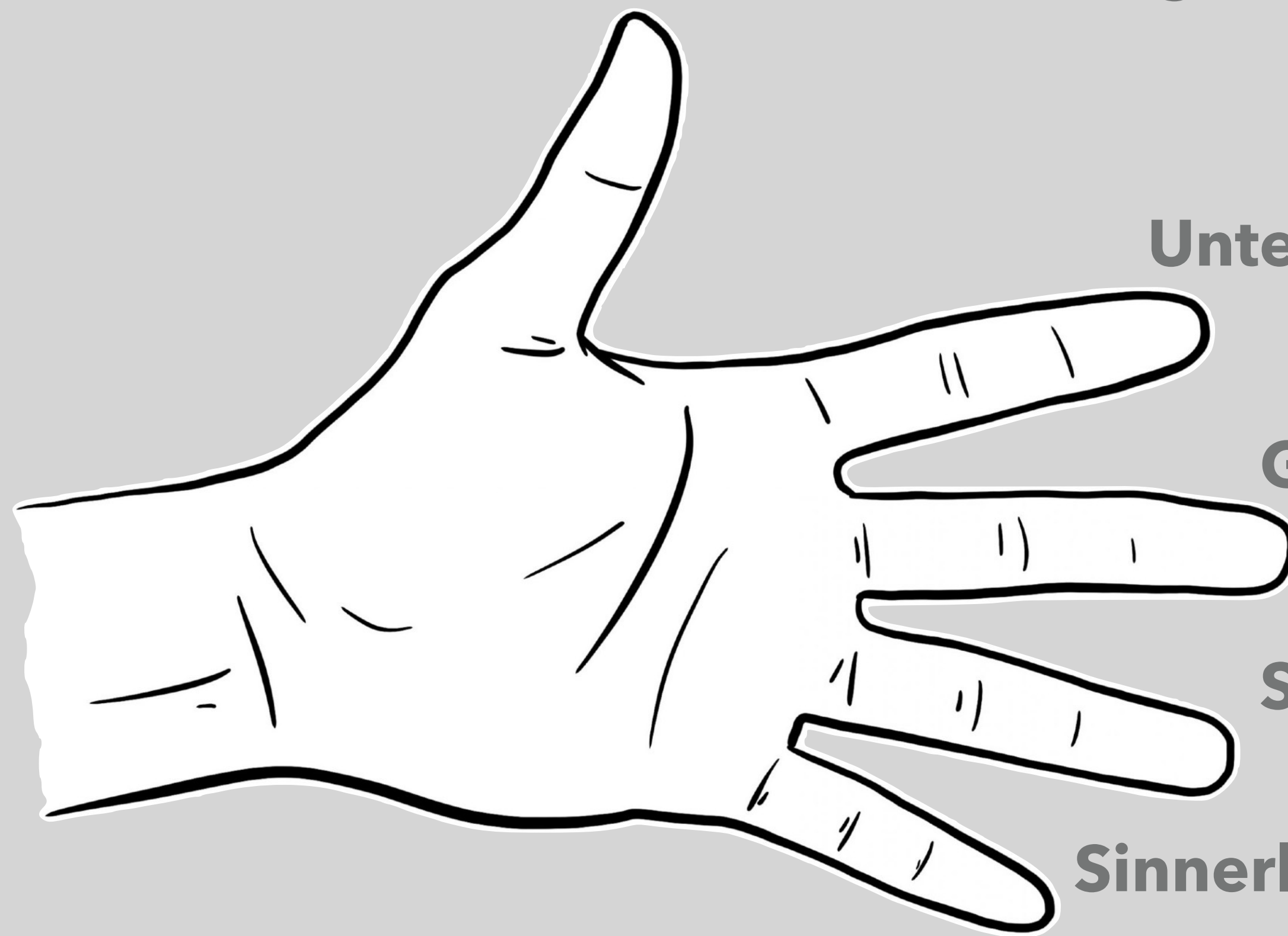
Unterstützende Gemeinschaft

Gelegenheit zur Selbstwirksamkeit

Selbstregulation

Sinnerleben

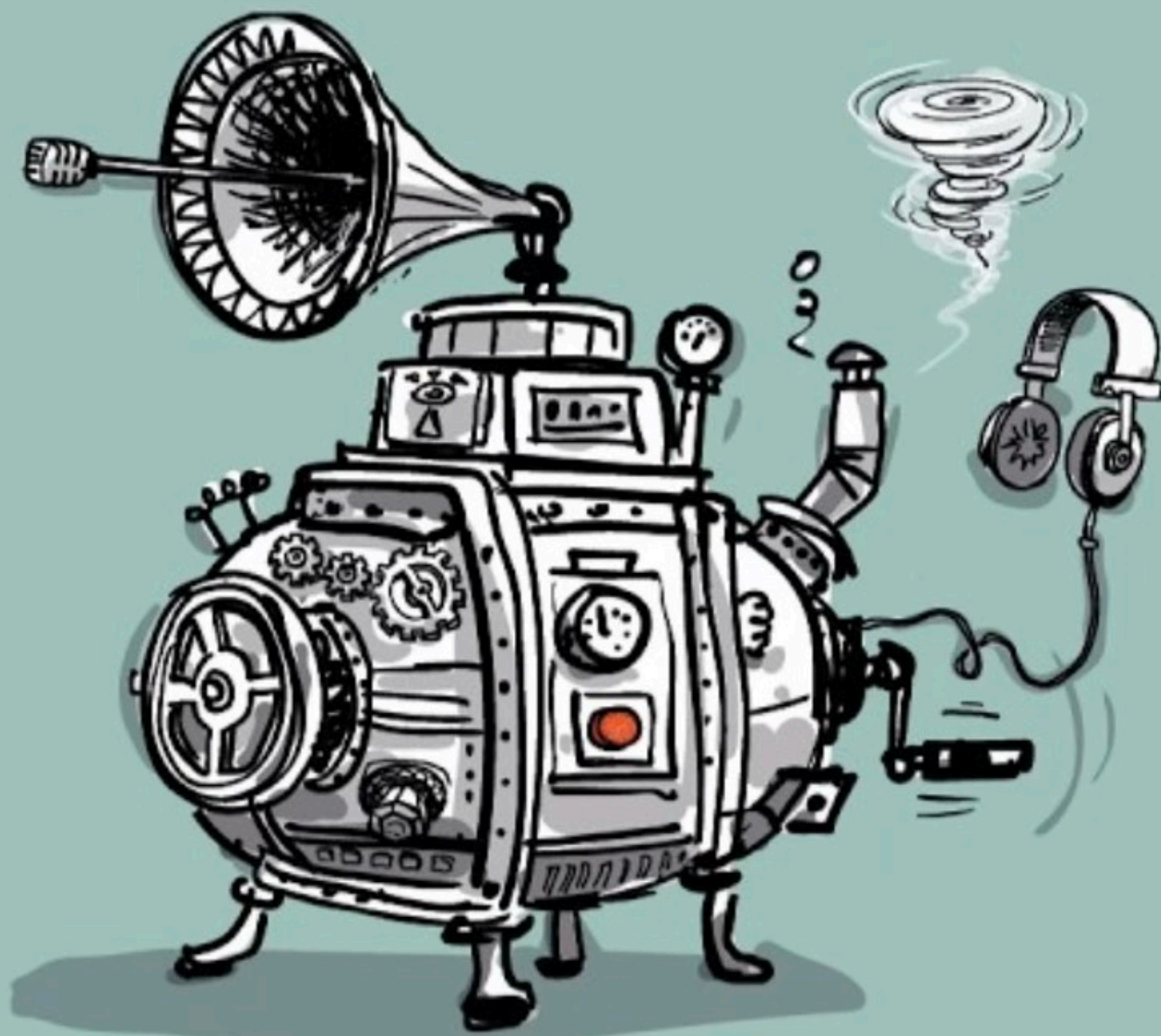
ORDINARY MAGIC



DAS FABULATRON

- Kartenset von Klein & Piller
- Kooperatives Erfinden von lösungsorientierten Geschichten
- Wir denken in Geschichten („Erzählende Affen“)
- Externalisierung des Problems
- Abstrakte Informationen werden anschaulich
- Transfer von verhaltenstherapeutischen Tools in den Alltag

DAS FABULATRON





BILDUNGS- UND
SCHULBERATUNG



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt: m.vierhaus@kreis-guetersloh.de