

Burnout-Kids und das Prinzip Leistung

• **Diagnose Burnout**

- Was die Kinder gemeinsam haben
- Was Kinder übers Leben berichten
- Burnout - Eine neue Mode?
- Häufigkeit psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

• **Ursachen**

- Lebensumfeld
- Schule macht Druck?
- Das Prinzip Leistung - Fördern ohne zu fordern

• **Prävention**

- Behandlung zu Hause
- Werte und wie sie sich von klein auf vermitteln
- Innehalten und achtsam sein
- Selbstfürsorge - „Sich selbst Vater und Mutter sein“

• **Reflexion**

- Leistung auf dem Prüfstand
- Mit Grenzen leben lernen
- Spiegelfragen - Meine Gefühle und Ängste
- Wohlwollender Begleiter, innerer Kritiker und Faulpelz
- Schatzkiste füllen und Weg frei halten

• **Hilfe im Alltag**

- PMR und andere Entspannungstechniken bei Kindern und Jugendlichen
- Praktische Übungen

Seminarbeschreibung:

- Sicher ist es ganz normal, dass der eine oder andere Schultag aufgrund von vielen Hausaufgaben oder einer Aneinanderreihung von Klausuren einmal stressiger verläuft als sonst. Aber in der Regel folgen immer wieder Tage, an denen die Schüler ihre Freizeit trotz alltäglicher Herausforderungen genießen können.
- Bei einigen Kindern und Jugendlichen ist allerdings das Gefühl der Erschöpfung vordergründig und verschwindet nach einer Phase der Regeneration nicht wieder. Dieses Gefühl greift immer mehr Raum und entwickelt sich nach und nach zu einer negativen, depressiven Grundstimmung. Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwierigkeiten und Kraftlosigkeit gehen meist voran, bis die Betroffenen merken, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.
- Im Seminar erfahren Sie die Hintergründe für Erschöpfungszustände und wie depressive oder aggressive Verhaltensweisen ausreichend ausgelotet bzw. sogar verhindert werden können.
- Wir erarbeiten uns die Zusammenhänge zwischen Burnout und den Verhaltensweisen der Betroffenen. Anhand von praktischen Übungen wird Ihnen bewusst, welche körperlichen Reaktionen hervorgerufen werden, und wie sich die Kinder und Jugendlichen durch Entspannungstechniken wohler fühlen können.