

Stress entsteht durch ein Ungleichgewicht zwischen Anforderungen und den individuellen Fähigkeiten, diesen zu begegnen:

So zeigte die Stress-Studie 2015 der Fakultät für Erziehungswissenschaft Universität Bielefeld, dass bereits Kinder und Jugendliche deutliche Stress-Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Bauchschmerzen äußern. Solche Auswirkungen von Stress sind wichtige Warnsignale für Burnout und Erschöpfung. Häufige Folgen sind Depressionen, Versagensängste und ein deutlich erhöhtes Aggressionspotential.

Mit „**easy**“ zielt Kreatives Stressmanagement (BVAKT)<sup>®</sup> auf die Förderung von Entspannung, Fantasiekräften, Achtsamkeit, Regeneration sowie Beziehungs- und Gruppenfähigkeit.



Die Kursformate „**multi**“ fördern zusätzlich das Erkennen von Symptomen, Ursachen und Risiken genauso wie Achtsamkeit, Selbstbeobachtung, Erinnerungs- und Problemlösungspotenziale und kreative Kräfte zur Umorientierung und Erschaffung von neuen Entwürfen für den Alltag.

Bei allen Kursen kommen verschiedene künstlerische Mittel und Prozesse nach den lösungsorientierten Grundsätzen der Kreativitätsforschung zum Einsatz. Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich.

Kreatives Stressmanagement (BVAKT)<sup>®</sup> wurde nach den Kriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes in Kooperation mit gesetzlichen und privaten Krankenkassen entwickelt. Einige übernehmen die Kosten entweder ganz oder anteilig.

Bei Fragen zu den einzelnen Kursen wenden Sie sich bitte an die Anbieter oder schicken Sie eine E-Mail an: [berufsverband\(at\)anthroposophische-kunsttherapie.de](mailto:berufsverband(at)anthroposophische-kunsttherapie.de).

Zur allgemeinen Einführung sowie zu Gesundheitsmodellen, Kreativitätsforschung und stressbedingten Krankheitsrisiken gibt es hier aktualisierte Literaturhinweise.



## Literatur

- Berndt, Christina: Resilienz, das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft, Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout, dtv, München, 2013.
- Bundesministerium für Bildung und Forschung (2015): Stress am Arbeitsplatz ist ein eigenständiger Risikofaktor für Typ-2-Diabetes, <https://www.bmbf.de/de/stress-am-arbeitsplatz-ist-ein-eigenstaendiger-risikofaktor-fuer-typ-2-diabetes-1199.html> 14.09.2018.
- Han, Byung-Chul: Müdigkeitsgesellschaft, Verlag Matthes und Seitz, Berlin, 2010.
- Csikszentmihalyi, M.: Kreativität, Wie Sie das Unmögliche schaffen und ihre Grenzen überwinden, Klett-Cotta, Stuttgart, 1997.
- Csikszentmihalyi, M.: Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. 10. Auflage, Klett-Cotta, Stuttgart, 2010.
- Csikszentmihalyi, M.: Flow im Beruf: Das Geheimnis des Glücks am Arbeitsplatz, Klett-Cotta, Stuttgart, 2012.
- Deutsche AngestelltenKrankenkasse (2017) Fast jeder zweite Schüler leidet unter Stress, DAK-Präventionsradar 2017: Schulstress führt zu Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen / Energydrinks auf dem Schulhof beliebt / Viele Schüler ernähren sich schlecht, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3771992/> 14.09.2018.
- Erziehungskunst (2003) Aus dem Gleichgewicht? Mit Beiträgen von Schiffer E, Glöckler M u.a. [https://www.erziehungskunst.de/fileadmin/archiv\\_alt/2003/p008EZ-05-2003.pdf](https://www.erziehungskunst.de/fileadmin/archiv_alt/2003/p008EZ-05-2003.pdf) , 14.09.2018.
- Fischer F. et al. (2013) The effect of attending Steiner schools during childhood on health in adulthood: A multicentre cross-sectional study. PLOS one, 8(9), <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3771992/> 14.09.2018.
- Glöckler, Michaela, Schiffer, Eckart, Schürholz, Jürgen: Wie entsteht Gesundheit? Zur Salutogeneseforschung. Perspektiven und praktische Konsequenzen. Anthrosana, Verein für ein erweitertes Heilwesen, Arlesheim (Schweiz), 2004.
- Hueck CH (2014) Sind ehemalige Waldorfschüler gesünder? [https://www.erziehungskunst.de/fileadmin/downloads/sonstiges/2014\\_01\\_hueck.pdf](https://www.erziehungskunst.de/fileadmin/downloads/sonstiges/2014_01_hueck.pdf) 14.09.2018.
- Lohaus A, Beyer A, Klein-Heßling J (2004) Stresserleben und Stresssymptomatik bei Kindern und Jugendlichen, <https://www.u25-bern.ch/images/pdf/Stresserleben.pdf> 14.09.2018.
- pronova BKK (2018) Studie: 87 Prozent der Menschen in Deutschland sind gestresst, Jeder Zweite glaubt, von Burn-out bedroht zu sein, <https://www.presseportal.de/pm/119123/3912240>, 14.09.2018.
- Schiffer, Eckart: Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung, Beltz, Weinheim und Basel, 2009.

- Techniker Krankenkasse: Entspann dich, Deutschland TK-Stressstudie, 2016, <https://www.tk.de/resource/blob/2026630/9154e4c71766c410dc859916aa798217/tk-stressstudie-2016-data.pdf> 14.09.2018.
- Ziegler H, (2015) Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Vortrag [http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/09\\_Vortrag\\_Stress-Studie%202015.pdf](http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/09_Vortrag_Stress-Studie%202015.pdf) , 14.09.2018.
- Ziegler H, Stress-Studie 2015: Burn-Out im Kinderzimmer: Wie gestresst sind Kinder und Jugendliche in Deutschland? Abstract, [http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/03\\_Abstract\\_Ziegler.pdf](http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/03_Abstract_Ziegler.pdf) , 14.09.2018.
- Siggelkow B (2015) Seelische Auswirkungen von Überforderung und Stress anhand von Beispielen aus der Arche, [http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/05\\_Abstract\\_Siggelkow.pdf](http://kinderförderung.bepanthen.de/static/documents/05_Abstract_Siggelkow.pdf) ,14.09.2018.