






Stressbarometer für Eltern

Was sind die häufigsten Stressmomente in Ihrem Alltag?



| Stressmomente |  trifft ganz selten zu |  ab und zu |  jeden Tag |
|---|---|--|--|
| Wir haben schon morgens Zeitdruck, weil mein Kind trödelt. | | | |
| Es ist anstrengend Regeln durchzusetzen. | | | |
| Ich bin oft gestresst, weil mein Kind eigensinnig ist. | | | |
| Nachmittags gibt es Diskussionen wegen Hausaufgaben und Lernen. | | | |
| Ich bin genervt, weil immer Chaos herrscht. | | | |
| Mein Kind hört mir nicht zu, ich muss alles zig Mal sagen. | | | |
| Die Stimmung kippt schon bei Kleinigkeiten. | | | |
| Mein Kind macht mir viele Sorgen. | | | |
| Wir haben fast nie schöne Zeiten miteinander? | | | |

Was muss sich in Ihrem Alltag am schnellsten ändern? Probieren Sie Hilfen und Tipps aus. Nehmen Sie sich nicht alles auf einmal vor, fangen Sie mit einer Situation an. Und ganz wichtig: sorgen Sie sich um eine gute Balance zwischen Muss-Situationen und Muße. Laden Sie regelmäßige Ihre „Batterie“ auf und gönnen sich Stress-Killer zum Ausgleich.