

Liebe Familien,

nun ist das neue Jahr fast einen Monat alt und der Alltag nach den Feiertagen hat sich langsam aber sicher wieder eingestellt. Für einige bedeutet dies: Neues willkommen heißen, Altes gehen lassen. Dies kann viel Stress und Druck bedeuten und auch Angst machen. Häufig verscharren wir diese Gefühle jedoch unter dem Teppich in dem Glauben, es einfach aushalten zu müssen. Doch Gespräche über empfundenen Druck und die eigenen Ängste können helfen, diese abzubauen. In dieser Woche geht es in der Zukunftspost deshalb um das Thema:



Druck und Angst frei kommunizieren und der Umgang mit den schlechten Gefühlen

Stress, Druck und Unsicherheit hat sicher Jede/r von uns schon einmal erlebt. Wird nach den Gründen gesucht, wird oft im Umfeld und nach der Schuld anderer Leute gesucht. Doch was ist, wenn man bei der Bearbeitung seiner Ängste und Stressgefühle zuerst bei sich anfängt? Das folgende Video erklärt Ursprünge unseres Umgangs mit Druck und Stress und beschreibt kurz, wie man diese Gefühle bearbeiten kann.

Link zum Video: [Was tun bei Stress, Druck und Unsicherheit?](#)

Kinder schaffen es oft fantastisch, über ihre Ängste und Befürchtungen zu sprechen. Warum gelingt dies als Erwachsener nicht mehr so einfach? Im Extremfall können große Ängste sogar zu einer Krankheit werden.

Angststörung sind belastend und lassen sich schwer kontrollieren. Mit ihnen umzugehen ist für die Betroffenen oft eine Herausforderung. Im folgenden einleitenden Artikel zum Thema befindet sich ein Podcast einer Betroffenen die berichtet, wie sie es schafft, mit ihrer Angststörung umzugehen und über sie zu sprechen.

Link zum Podcast: [Leben mit Angststörung: Was dabei hilft, die eigenen Ängste anzunehmen](#)

Mit dem Bewusstsein, dass der Umgang mit Stress und Druck schon von Kindesalter an getestet und geübt wird, stellt sich die Frage: Wie kann ich es in der Erziehung schaffen, eine gelingende Bearbeitung solcher Konflikte zu ermöglichen und wie kann ich vielleicht sogar frühzeitig vermeiden, dass diese Gefühle bei meinem Kind entstehen? Der folgende Artikel beschäftigt sich deshalb mit diesen Fragen und zeigt moderne Ansätze für den Umgang mit Stress und Frustration im Kindesalter.

Link zum Artikel: [Das Problem heißt heute: Psychischer Druck](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Kennen Sie "Veganuary"? Es ist das Selbstexperiment, den ganzen Januar im neuen Jahr mit veganer Ernährung zu starten, um zu sehen, welche Effekte dies hat und wie dieser Ernährungsstil zu mir passen könnte. Dank großartiger fleischloser Alternativen ist auch eine vegane Schaschlikpfanne möglich. Auch das Rezept des dieswöchigen Dessert ließe sich vegan herstellen, indem die Milchprodukte durch zum Beispiel Kokoscreme ersetzt werden und darauf geachtet wird, dass das Puddingpulver keine tierische Gelatine enthält. Viel Spaß

beim Nachkochen und tierfreundlich genießen!

Link zum Rezept: [Pikante vegane Schaschlik-Pfanne](#)

Link zum Rezept: [Dessert für Kinder: Multivitamin-Creme](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Machen Sie es sich als Familie doch mal wieder gemütlich und probieren Sie etwas Neues aus: eine Massagegeschichte! Im folgenden Video werden einfach Handgriffe für eine kindgerechte Massage mit einer passenden Geschichte erzählt. Viel Spaß!

Link zu mehr Infos: [Massage Geschichte "Pizza"](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht



Über die eigenen Sorgen zu sprechen ist oft nur der erste Schritt zur Besserung... ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,

Das Team vom Projekt Zukunft