



# ifen

INSTITUT DE FORMATION DE L'ÉDUCATION NATIONALE  
CENTRE DE DOCUMENTATION PÉDAGOGIQUE



Zeitler, M. (2022). *Wenn Schule stresst : so hilfst du deinem Kind bei Leistungsdruck, Ängsten und zu hohen Erwartungen*. Hannover.

IFEN Cote : [370.153 ZEI Wen](#)

## Zum Inhalt

· „Dieses Buch ist ein Werkzeug für all jene, die nicht nur beobachten wollen, wie Schule stresst, sondern die etwas dagegen tun möchten. Für sich, für ihr Kind – und für ein gelasseneres Miteinander im Schulalltag.“  
Bob Blume im Vorwort

· Schulstress bei Kindern erkennen und verstehen – emotionale, körperliche und mentale Warnsignale frühzeitig einordnen.

· Kinder stärken statt antreiben – mit konkreten Strategien für Entlastung, Motivation und Selbstvertrauen

So kommen Kinder gut durch die Schule.

Leistungsdruck, volle Stundenpläne, Erwartungen von außen – Schule ist für viele Kinder längst kein neutraler Lernort mehr, sondern eine dauerhafte Stressquelle. In „Wenn Schule stresst“ zeigt Matthias Zeitler, wie sich schulischer Stress bei Kindern äußert, warum er ernst genommen werden sollte und was Eltern konkret tun können, um ihr Kind wirksam zu entlasten.

Der Ratgeber erklärt verständlich, wie Stress entsteht, welche Rolle Noten, Vergleich, Zeitdruck und emotionale Überforderung spielen und warum manche Kinder besonders sensibel reagieren. Anhand typischer Alltagssituationen wird deutlich, dass Schulstress nicht nur schlechte Laune bedeutet, sondern sich auch in Bauchschmerzen, Schlafproblemen, Rückzug, Angst oder Leistungsabfall zeigen kann. Matthias Zeitler zeigt Eltern, wie sie Belastungen erkennen, die Warnsignale ihres Kindes richtig deuten und schädlichen Druck aus Schule, Medien und Familie abfangen.

Ganz praktische Tipps helfen, Erwartungen zu hinterfragen, Vergleiche zu vermeiden und seine Rolle als Unterstützer neu zu definieren. Das Buch gibt konkrete Impulse, Reflexionsfragen und alltagstaugliche Strategien an die Hand, um Druck aus dem Familienalltag zu nehmen und neue Handlungsspielräume zu

eröffnen – auch im Austausch mit Schule und Lehrkräften. Mit an Bord: Die besten Strategien zu Stressbewältigung, Selbstwert und Resilienz.

„Wenn Schule stresst“ richtet sich an Eltern von Grundschul- und weiterführenden Schulkindern, die merken, dass Schule zur Belastung geworden ist. Der Ratgeber stellt das emotionale Wohlbefinden deines Kindes in den Mittelpunkt und zeigt, wie Lernen wieder in einem gesunden, tragfähigen Rahmen stattfinden kann.

## **Themenbereiche**

Schulangst

Kinder und Stress

Kinder und psychische Gesundheit

Kinder unter Leistungsdruck