



Lana, 18.03.2026st

Warum dein Kopf gerade überläuft – und was du tun kannst

Viele Jugendliche denken, ihr Stress kommt nur von Schule, Noten oder der Zukunft. Aber ein oft unterschätzter Punkt ist unser Gehirn selbst: Es ist noch in der Entwicklung und reagiert deshalb stärker auf Druck, Vergleiche und Unsicherheit. Das bedeutet: Du bist nicht „zu empfindlich“ – dein Kopf verarbeitet gerade einfach extrem viel gleichzeitig.

Ein großer Stressverstärker ist Multitasking. Hausaufgaben machen, nebenbei TikTok schauen und gleichzeitig chatten fühlt sich normal an, überfordert aber dein Gehirn. Studien zeigen: Wer sich auf eine Sache konzentriert, ist nicht nur schneller fertig, sondern auch deutlich entspannter. Ein einfacher Tipp: 25 Minuten Fokus (Handy weg!), dann 5 Minuten Pause.

Auch dein Körper spielt eine größere Rolle, als viele denken. Schon 10 Minuten Bewegung am Tag – egal ob Spazieren, Sport oder Tanzen – senken nachweislich Stresshormone. Genauso wichtig ist Schlaf: Weniger als 7 Stunden erhöhen nicht nur Stress, sondern machen dich auch unkonzentrierter und anfälliger für negative Gedanken.

Ein weiterer Trick, den viele nicht kennen: Gedanken aufschreiben. Klingt simpel, hilft aber enorm. Wenn du alles, was dich beschäftigt, auf Papier bringst, sortiert dein Gehirn automatisch. Du fühlst dich klarer und weniger überfordert. Und du musst damit nicht allein bleiben: Freunde, Eltern, Jugendarbeiterinnen im Jugendtreff, Lehrer oder Schulsozialpädagoginnen können dir zuhören, dich unterstützen und gemeinsam mit dir Lösungen finden.

Wenn du kleine Schritte gehst und auf dich achtest, wirst du merken: Du kannst mehr steuern, als du denkst – und Stress muss dich nicht kontrollieren.

Dieser Text wurde mit freundlicher Unterstützung einer KI generiert.

Das Wichtigste in Kürze....

Stress entsteht nicht nur durch Schule, sondern auch durch dein Gehirn, das vieles gleichzeitig verarbeitet. Multitasking überfordert. Besser ist kurze Fokusphasen (Handy weg) mit Pausen. Bewegung und genug Schlaf (mind. 7 Stunden) helfen deinem Körper, Stress abzubauen. Gedanken aufzuschreiben schafft Klarheit. Und ganz wichtig: Du musst das nicht alleine schaffen – rede mit Menschen, die dich unterstützen. Du musst dich dem Stress nicht ergeben. Du kannst aktiv etwas dagegen tun.



JUGENDDIENST
LANA-TISENS KDS

Boznerstraße 21 | 39011 Lana | via Bolzano 21
Tel. 0473 563420 | info@jd-lana-tisens.it | www.jugenddienst.it/lana-tisens
Steuerkodex 91002830213 codice fiscale | MwSt. Nr. 03336570217 P.IVA