

Inhaltsverzeichnis

I Stress erkennen und verstehen

1	Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung	3
1.1	Die „Stress-Ampel“	6
1.2	Stressoren – was uns stresst	10
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	13
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress	15
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur	18
2	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	21
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom	23
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	26
2.3	Stress entsteht im Gehirn	27
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	30
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	32
2.6	Stress formt das Gehirn	35
2.7	Stressreaktionen sind individuell	38
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	39
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	41
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom	48
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	52
	Weiterführende Literatur	55
3	Was stresst – Stressoren in Beruf und Alltag	57
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	58
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress	59
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	63
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	64
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	66
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	72
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	75
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	76
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	77
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	79
	Weiterführende Literatur	82
4	Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen	83
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	84
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	88
4.3	Fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	92
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	97
4.5	Arbeitssucht	99
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker	101
	Weiterführende Literatur	104

5	Dem Stress auf die Spur kommen: Der „Stressdetektiv“	105
II	Stress bewältigen	
6	Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	113
6.1	Instrumentelle Stressbewältigung	116
6.2	Mentale Stressbewältigung	118
6.3	Regenerative Stressbewältigung	119
6.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	119
7	Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz	123
7.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben	125
7.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer	127
7.2.1	Wer gehört dazu? – Analyse des sozialen Netzes	129
7.2.2	Das soziale Netz pflegen	131
7.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten	134
7.3.1	Grenzen setzen: sich selbst und anderen	134
7.3.2	Unterstützung suchen und Aufgaben abgeben	135
7.3.3	Ärger angemessen ausdrücken	137
7.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen	138
7.4.1	Was wirklich zählt – Werte und Ziele klären	139
7.4.2	Blick nach vorn – Eine positive Zukunftsvision entwickeln	141
7.4.3	Von der Vision zum Ziel – Ziele richtig formulieren	144
7.4.4	Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen	146
7.4.5	Zeitsouveränität – Zeit richtig planen	149
	Weiterführende Literatur	152
8	Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz	153
8.1	Gedanken sind Gedanken – Abstand zum Gedankenkarussell gewinnen	154
8.2	Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer	160
8.3	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten	163
8.4	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz	171
8.5	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat	174
	Weiterführende Literatur	182
9	Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz	183
9.1	Pausen, Urlaub, Schlaf: neue Kraft schöpfen	185
9.1.1	Die Kunst der Pause	186
9.1.2	Erholsam schlafen	188
9.1.3	Erholung im Urlaub	193
9.2	Erholsame Freizeit: positive Erlebnisse genießen	197
9.2.1	Erholen – wovon eigentlich?	199
9.2.2	Angenehme Erlebnisse – früher und heute	201
9.2.3	Die acht Regeln des Genießens	206

9.3	Entspannungstraining: loslassen und abschalten	209
9.3.1	Entspannungstraining – Wie es wirkt und was es bewirkt.....	209
9.3.2	Progressive Relaxation (PR)	211
9.3.3	Exkurs: Vom Wesen der Entspannung	220
9.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen	223
9.4.1	Bewegungsmangel: Gefahr für die Gesundheit.....	223
9.4.2	Weg 1: Mehr Bewegung in den Alltag bringen.....	225
9.4.3	Weg 2: Regelmäßig Sport treiben	226
	Weiterführende Literatur.....	231
10	Für den Akutfall: Die 4-A- Strategie	233
10.1	Annehmen	235
10.2	Abkühlen	236
10.3	Analysieren	236
10.4	Aktion oder Ablenkung	237
11	Den eigenen Weg finden	239
11.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz	240
11.2	Persönliches Gesundheitsprojekt	243
11.3	Ein Wort zum Schluss	245
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	249