

Inhalt

Widmung	5
Danksagung	6
Vorwort zur 3. Auflage	7
Aufbau des Buches	10
Autorenvorstellung	15
Teil 1 Grundlagen und Theorien	
1 Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist	18
1.1 Ich galoppierte ungebremsst ins Burnout	19
1.2 Rückschläge inklusive	19
2 Stress im Wandel der Zeit	21
2.1 Stressboléro, oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor	21
2.2 Früher gab die Natur den Takt vor	22
2.3 Historisches zur Stressforschung	23
2.3.1 Selyes Entdeckung	24
2.3.2 AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion	25
2.3.3 Flucht oder Kampf	25
2.3.4 Stressbewältigungskonflikt	26
2.3.5 Es kommt auf unsere Bewertung an	26
2.3.6 Copingstrategien (Bewältigungsstrategien)	26
2.4 Entartung des Stresses	28
2.4.1 Die Stressoren der Urzeitmenschen	28
2.4.2 Alltagsstress und Stressblindheit	30
2.5 Was bedeutet Stress heute?	30
2.5.1 Was man an alten Grabinschriften ablesen kann	31
2.5.2 Flexibilität statt Beständigkeit	31
2.5.3 Ich leiste, also bin ich	32
2.5.4 Stresssimulanten	32
2.5.5 Krankmacher: chronischer Stress	32
3 Das Theater mit der Stressreaktion	34
3.1 Stressalarm	34
3.1.1 Die Stressoren (Statisten)	34
3.1.2 Und nun zu den Protagonisten	35
3.1.3 Neurotransmitter	35
3.1.4 Das Schauspiel	37
3.2 Wie Stress unser Gehirn formt	40
3.2.1 Dauerstress führt zu Vergesslichkeit	41
3.2.2 Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm	41
3.3 Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn	42
3.3.1 Pillen zur Leistungssteigerung	42
4 Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit	44
4.1 Stress kann krank machen	44
4.1.1 Rückenschmerzen, Muskelschmerzen	45
4.1.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen	45
4.1.3 Die Sexualität liegt brach	45
4.1.4 Chronischer Stress macht alt	46
4.1.5 Schlafmangel	46
4.1.6 Psychische Stressauswirkungen	46
4.1.7 Bodycheck	46
4.2 Stress muss nicht krank machen	48
4.2.1 Positiver Stress	48
4.3 Die Rolle des Hausarztes	48
5 Epigenetik und Stressdisposition	50
5.1 Der holländische Hungerwinter	50
5.1.1 Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom	50
5.1.2 Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet	51
5.1.3 Stressresilienz	51
5.2 Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition	52
5.2.1 Chronischer Stress während der Schwangerschaft	52

- 5.3 **Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition** 52
 - 5.3.1 Missbrauch in der Kindheit 53
 - 5.3.2 Lebensumfeld 53
- 6 Wir sind, was wir denken** 54
 - 6.1 **Skriptüberzeugungen** 54
 - 6.2 **Glaubenssätze** 55
 - 6.2.1 Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern 55
 - 6.2.2 Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus? 56
 - 6.3 **Bewertung und selektive Wahrnehmung** 56
 - 6.3.1 Nicht generalisieren 56
 - 6.3.2 Glaubenssatz und Wertung hinterfragen 57
 - 6.4 **Stressverschärfende Glaubenssätze** 57
 - 6.5 **Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“** 58
 - 6.5.1 Was zeichnet resiliente Menschen aus? 59
 - 6.5.2 Kohärenz 59
 - 6.5.3 Wie oft sagen Sie, „ich muss“? 60
 - 6.5.4 „Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen 60
- 7 Das Burnoutsyndrom** 61
 - 7.1 **Burnout oder Depression?** 61
 - 7.2 **Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger** 62
 - 7.2.1 5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen 62
 - 7.2.2 10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz 63
 - 7.2.3 15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse 63
 - 7.2.4 20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen 64
 - 7.2.5 25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten 64
 - 7.2.6 30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme 64
 - 7.2.7 25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug 65
 - 7.2.8 20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen 65
 - 7.2.9 15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit 65
 - 7.2.10 10 vor 12 Uhr: innere Leere 65
 - 7.2.11 5 vor 12 Uhr: Depression 66
- 7.2.12 12 Uhr: der Zusammenbruch 66
- 7.3 Die inneren Antreiber** 66
 - 7.3.1 Warum der Esel ein Burnout erleidet 66
 - 7.3.2 Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr 67
 - 7.3.3 Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“ 67
 - 7.3.4 Wir haben meist nicht nur einen Antreiber 68
- 7.4 Die Rolle des Selbstwertes** 69
 - 7.4.1 Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen 69
 - 7.4.2 Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um 70
- 8 Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention** 71
 - 8.1 **Stressprävention als persönliche Aufgabe** 71
 - 8.1.1 Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen 72
 - 8.2 **Stressprävention als Unternehmensaufgabe** 72
 - 8.2.1 Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“ 73
 - 8.2.2 Stressprävention im Unternehmen implementieren 73
- 9 PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept** 75
 - 9.1 **Es braucht ein ganzheitliches Konzept** 75
 - 9.1.1 Der Klient arbeitet eigenverantwortlich 76
 - 9.2 **Bereich P: Persönlichkeit** 76
 - 9.3 **Bereich A: Arbeit und Alltag** 77
 - 9.4 **Bereich K: Kognition** 77
 - 9.5 **Bereich E: Entspannung** 78
 - 9.6 **Bereich S: Soziales** 78
 - 9.7 **PakEs im Einzelsetting** 79
 - 9.7.1 Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an 79
 - 9.7.2 Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss) 79
 - 9.7.3 Schritt 2: Stressoren ermitteln 79
 - 9.7.4 Schritt 3: Ressourcen mobilisieren 82
 - 9.7.5 Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 82
 - 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 83

9.7.7	Schritt 6: Widerstand zwecklos	83	10.6.2	Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können	99
9.7.8	Schritt 7: Belohnung	83	10.6.3	Praxis	100
9.7.9	Den Klienten motivierend begleiten	83	10.7 Ziele definieren		101
9.8 PakEs für Seminare und Workshops		85	10.7.1	Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen?	101
9.8.1	Vorbereitung	85	10.7.2	Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten	102
9.8.2	Stressoren ermitteln	85	10.7.3	Zeitliche Puffer	102
9.8.3	Ressourcen mobilisieren	86	10.8 Bilanz ziehen		102
9.8.4	Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen	86	10.8.1	Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung!	103
9.8.5	Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen	86	10.8.2	Herr P. spricht mit seinem Chef	103
9.8.6	Widerstand zwecklos	86	10.8.3	Prozess begleiten	103
9.8.7	Zielsetzungen	86			
Teil 2 Praxis der Stressbewältigung			11 Fallbeispiele aus der Praxis		105
10 Leitfaden für Einzelsettings		90	11.1 Frau B.: Burnout und mögliche Depression		105
10.1 Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung		90	11.1.1	Ungehindert erzählen lassen	105
10.1.1	Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren	90	11.1.2	Nächste Sitzung	109
10.1.2	Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen	91	11.1.3	Umgang mit Widerständen	110
10.1.3	Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen	91	11.1.4	Dritte Sitzung	110
10.2 Themenorientierte Anamnese		92	11.1.5	Weiterer Verlauf	111
10.2.1	Körperliche oder psychische Erkrankungen	92	11.2 Herr M.: hohe Stressbelastung und Panikattacken		111
10.2.2	Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie	93	11.2.1	Panik und Kurzschlusshandlung	111
10.2.3	Eigener Leistungsgedanke	93	11.2.2	Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte	116
10.2.4	Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen	93	11.2.3	Drei-Tages-Plan	116
10.3 Stressoren und Ressourcen ermitteln		94	11.2.4	Aufarbeitung	116
10.3.1	Die dritte Sitzung mit Herrn P.	94	11.2.5	PakEs	117
10.3.2	Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet	95	11.3 Herr S.: deutliche Burnoutzeichen		117
10.3.3	Die Stressauslöser von Herrn P.	95	11.3.1	Skepsis und Abwehr	118
10.4 Raus aus der Stressfalle!		96	11.3.2	Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt	118
10.5 Der individuelle Anti-Stress-Weg		97			
10.5.1	Die Bewältigungsstrategien von Herrn P.	97	12 Stressbelastungen in besonderen Situationen		121
10.5.2	Die Widerstände von Herrn P.	97	12.1 Mit Ausnahmesituationen umgehen		121
10.6 Sich beim Denken zuhören		98	12.2 Mit Kindern allein zu Hause		123
10.6.1	Irrationale Gedanken	99	12.3 Gefangen in der Zweisamkeit		124
			12.4 Homeoffice – plötzlich allein zu Haus		125
			12.5 Risikopatienten – alt, krank und von allen isoliert		127
			12.6 Pflegefall – auf Dauer Ausnahmezustand		128

12.7	Patienten mit chronischen Erkrankungen – für immer daheim	129
12.8	Fazit	130
13	Leitfaden für Seminare	131
13.1	Seminarvorbereitung	131
13.1.1	Ausstattung, Arbeitsmaterialien	131
13.1.2	Überlegungen zu den Seminarteilnehmern	132
13.1.3	Zeitrahmen	132
13.2	Ablaufplan für einen Seminartag	132
13.2.1	9:30–10:00 Uhr: Vorstellung	132
13.2.2	10:00–10:30 Uhr: Teilnehmerinterview	133
13.2.3	10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist	133
13.2.4	13:00–14:00 Uhr: Mittagspause	133
13.2.5	14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs	134
13.2.6	16:00–16:30 Uhr: Ausbeute	134
Teil 3	Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag	
14	Anti-Stress-Anker	136
14.1	Gute-Laune-Päckchen	136
14.2	Anti-Stress-Sätze	137
14.3	Bilder vom letzten Urlaub	137
14.4	Positiver Tagesrückblick	138
14.5	Krafttier	138
15	Notfallplan	140
15.1	Notfallkoffer	140
15.1.1	Bei Panikattacken	140
15.1.2	Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen ohne Befund	141
15.1.3	Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne Befund	141
15.2	Ich will jetzt sofort eine Panikattacke!	141
15.3	Den Stress an Ernestine abgeben	142
15.4	Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu sein?	142
15.5	Die Geschichte vom bissigen Neckman	143
15.6	Stopptechnik	143
15.7	„Ja, ich will!“	144

Teil 4 **Materialien und Übungen**

16	Für die Therapie/Beratung	146
16.1	Gespräche mit dem inneren Team	146
16.2	Sozialkreise	147
16.3	Stressbewältigungskärtchen	148
16.4	W-Fragen gegen den alltäglichen Ärger	150
16.5	Anamnesefragebogen	150
17	Übungen und Vorlagen für den Klienten	154
17.1	Achtsamkeitsübungen	154
17.2	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	155
17.2.1	So gehen Sie vor	155
17.3	Fragebogen zur Stressbelastung	157
17.4	Fragebogen zum Lebensrhythmus	164
17.5	Meine Glaubenssätze	166
17.6	Merkblatt: Bewegung gegen Stress	166
17.6.1	Bitte beachten	167
18	Übungen für Seminare	168
18.1	Entspannungsübung: Traumreise	168
18.1.1	Ihr Sprechtext	168
18.2	Entspannungsübung: Reflexion	170
18.2.1	Ihr Sprechtext	170
18.3	Perspektivenwechsel	171
18.3.1	Kurze Einführung	171
18.3.2	Vorbereitung	171
18.4	Wie viele Sommer habe ich noch?	171
18.4.1	Anleitung	171
18.5	Ich finde dich toll!	172
Teil 5	Anhang	
19	Service	174
19.1	Vorlagen für Ihre Arbeit	174
19.2	Adressen für Beratung, Hilfestellungen und Notfälle	174
19.3	Zahlen und Fakten im Internet	175
20	Literaturverzeichnis	176
	Sachverzeichnis	180