

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung	3
1.1	Von der Prävention zur Gesundheitsförderung.....	4
1.2	Gesundheit fördern – aber welche?.....	8
1.3	Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung.....	11
	Literatur	13
2	Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche Stresskonzepte	15
2.1	Ein einfaches Rahmenkonzept: die „Stress-Ampel“	18
2.2	Die biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	21
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase	21
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen	22
2.2.3	Exkurs: Akuter Stress und Leistung.....	25
2.2.4	Stress entsteht im Gehirn: die neuronale Organisation der Stressreaktion	26
2.2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion: trockene und nasse Kommunikationswege.....	29
2.2.6	Stress formt das Gehirn: das zentrale Adaptationssyndrom	31
2.2.7	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit	32
2.3	Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren	37
2.3.1	Kritische Lebensereignisse	38
2.3.2	Arbeitsbelastungen.....	39
2.3.3	Alltagsbelastungen	43
2.4	Die psychologische Perspektive: individuelle Bewertungen, Motive und Erfahrungen	45
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept	45
2.4.2	Primäre Bewertung: Bedrohung, Verlust oder Herausforderung?	46
2.4.3	Sekundäre Bewertung: Kann ich oder kann ich nicht?.....	46
2.4.4	Bewertung von Stresssymptomen: Symptomstress	47
2.4.5	Psychologische Sollwerte: Wie wichtig ist das für mich?	48
2.4.6	Frühe und aktuelle Bindungserfahrungen	50
2.4.7	Das Burnout-Syndrom.....	52
2.5	Die salutogenetische Perspektive: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung	59
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung.....	60
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen	63
2.5.3	„Ich kann!“ – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen	64
2.5.4	„Ich kann!“ – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.....	66
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben	67
2.6	Integration: Anforderungs- Ressourcen-Modell	70
	Literatur	71

3	Stressbewältigung und Stressmanagement	77
3.1	Drei Hauptwege zur individuellen Stressbewältigung	78
3.1.1	Instrumentelle Stressbewältigung.....	79
3.1.2	Mentale Stressbewältigung.....	80
3.1.3	Regenerative Stressbewältigung	81
3.2	Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung	82
3.3	Strukturelles Stressmanagement	85
	Literatur	88
4	Das Gesundheitsförderungsprogramm „Gelassen und sicher im Stress“	89
4.1	Ziele und Zielgruppen	90
4.2	Inhaltlicher Aufbau und Module.....	92
4.3	Durchführungsformate	95
4.4	Methodisch-konzeptionelle Merkmale	96
4.5	Funktionen der Gruppe.....	99
4.6	Exemplarischer Aufbau eines 12-Wochen-Programms.....	101
	Literatur	104
II	Praxis	
5	Einstiegsmodul: Den Anfang gestalten	107
5.1	Ankommen und Kennenlernen	108
5.2	Stress – was ist das eigentlich? Informationen für Teilnehmende	110
5.3	Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung	113
5.4	Klären von Erwartungen und Befürchtungen.....	115
	Literatur	117
6	Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining	119
6.1	Ziele	120
6.2	Methode: Progressive Relaxation	121
6.2.1	Theoretische Grundannahmen.....	122
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation	122
6.2.3	Ablauf	123
6.3	Praktische Durchführung im Kurs	124
6.3.1	Einführung der Langform	124
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen	132
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung.....	137
6.3.4	Einführung des „Ruhewortes“	139
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag.....	141
6.3.6	„Fantasiereisen“	144
6.4	Überblick über das Entspannungstraining	145
	Literatur	146

7	Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining	147
7.1	Ziele	149
7.1.1	Individuelle „Sollwerte“ als persönliche Stressverstärker	150
7.1.2	Stressverschärfende Einschätzung von Anforderungen	151
7.1.3	Stressverschärfende Einschätzung der eigenen Bewältigungskompetenzen und -ressourcen	151
7.1.4	Stressverschärfende Bewertung von akuten Stressreaktionen	152
7.2	Methode	153
7.3	Praktische Durchführung	154
7.3.1	Gedanken und Stress: Macht Denken Stress? – Einführung	154
7.3.2	Stressverschärfende und förderliche Denkmuster: „Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich“	158
7.3.3	Förderliches Denken stärken: mentale Strategien zur Stressbewältigung	164
7.3.4	Persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann	168
7.3.5	Förderliche Einstellungen verankern	178
7.3.6	Förderliche Einstellungen in den Alltag tragen	179
7.4	Überblick über das Mentaltraining	181
	Literatur	181
8	Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining	183
8.1	Ziele	184
8.2	Methode	184
8.3	Praktische Durchführung im Kurs	185
8.3.1	Einführung und Gruppengespräch: „Meine persönlichen Stressoren“	185
8.3.2	„Dem Stress auf die Spur kommen“: Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen	187
8.3.3	Exkurs: „Innere Achtsamkeit“	192
8.3.4	„Ideen zur Bewältigung sammeln“: Brainstorming	194
8.3.5	„Den eigenen Weg finden“: auswählen und entscheiden	199
8.3.6	„Konkrete Schritte planen“	201
8.3.7	„Im Alltag handeln“	203
8.3.8	„Bilanz ziehen“	204
8.4	Überblick über das Problemlösetraining	205
	Literatur	206
9	Trainingsmodul 4: Abschalten und genießen – das Erholungstraining	207
9.1	Ziele	208
9.2	Methode	209
9.3	Praktische Durchführung im Kurs	210
9.3.1	Einführung: Erholung – aber richtig!	210
9.3.2	„Positiver Tagesrückblick“ – Übung und Gruppengespräch	214
9.3.3	„Acht Gebote des Genießens“	215
9.3.4	Praktische Übungen zum Genießen	217
9.3.5	„Ich nehme mir etwas Schönes vor“: Planen angenehmer Erlebnisse	220

9.3.6	Exkurs: Erholsame Pause	223
9.3.7	Exkurs: Erholsam schlafen	224
9.3.8	Exkurs: Erholsamer Urlaub	224
9.4	Überblick über das Erholungstraining	226
	Literatur	227
10	Ergänzungsmodule	229
10.1	Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag	230
10.1.1	Informationen für Kursteilnehmende.....	230
10.1.2	Durchführung von Bewegungsübungen.....	233
10.2	Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz	238
10.2.1	Übung „Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen“.....	238
10.2.2	Visualisieren: Mein soziales Netz	239
10.2.3	Pflege Tipps für das soziale Netz	240
10.3	Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft	240
10.3.1	„Alltagsstress und die Frage nach dem ‚Wozu‘“ – Einführung	242
10.3.2	Der „Zeitstrahl“	242
10.3.3	Blick nach vorn – ein positives Zukunftsbild entwickeln.....	243
10.4	Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Zeitsouveränität im Alltag	245
10.4.1	Gründe für Zeitdruck	245
10.4.2	Strategien für einen gesunden Gebrauch der Zeit	246
10.5	Ergänzungsmodul 5: Die 4A-Strategie für den Akutfall	247
10.5.1	Annehmen	248
10.5.2	Abkühlen.....	249
10.5.3	Analysieren	249
10.5.4	Aktion oder Ablenkung	250
	Literatur	250
11	Abschlussmodul: Das Ende gestalten	253
11.1	Zusammenfassung: Das 3 × 4 der Stresskompetenz	254
11.2	Persönliches Gesundheitsprojekt	255
11.3	Abschied nehmen	258
	Literatur	259
12	Materialien für Teilnehmende	261
12.1	Einstiegsmodul	262
12.2	Trainingsmodul 1: Entspannungstraining	275
12.3	Trainingsmodul 2: Mentaltraining	283
12.4	Trainingsmodul 3: Problemlösetraining	295
12.5	Trainingsmodul 4: Erholungstraining	305
12.6	Ergänzungsmodule	321
12.7	Abschlussmodul	336
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	343