

Inhalt

TEIL I

Stress-Belastungen in unserem Leben	9
Was sind Stress-Belastungen?	16
Stress-Belastungen sind die Folge von	
Gedanken und Bewertungen	35
Körperliche Veränderungen bei Stress-Belastungen	50
Seelische Erkrankungen und Stress-Belastungen	63

Was können wir tun?

Unsere Möglichkeiten zur Verminderung	73
von Stress	73
Drei Bereiche der Bewältigung von Stress-Belastungen	74
Die Bereitschaft, sich zu ändern und neues Verhalten	
zu lernen	78
Kleine Schritte des Lernens	81

TEIL II

Situationen stressfreier gestalten	87
Lösungsorientierte Aktivitäten	87
Planung von Zeit und Vorhaben	89
Suche nach Information, Hilfe und	
Unterstützung	92
Lernen durch Erfahrung und Übung	94
Situations-Klärung	97
Soziale Beziehungen stressfreier gestalten	103
Stress-Minderung am Arbeitsplatz	108
Zur Änderung von Umweltbelastungen	116

TEIL III

Förderliche Gedanken – Bewertungen –

Vorstellungen

119

Die «Macht» gedanklicher (mentaler) Vorgänge
über unsere Gesundheit

119

Stress-Verminderung durch Änderung mentaler
Vorgänge

220

Wie können wir unsere mentalen Vorgänge
günstig beeinflussen?

123

Sorgenvolles Grübeln und

negative Selbstgespräche vermindern

125

Was ist sorgenvolles Grübeln?

125

Grübel-Stop

134

Möglichkeiten der Ent-Sorgung

140

Aktivitäten zur Erleichterung positiver mentaler Vorgänge

145

Gespräche mit verständnisvollen Mitmenschen

146

Entspannung und mentales Training

150

Förderliche soziale Kontakte und Beziehungen

157

Positive Erfahrungen und Tätigkeiten

162

Aufgaben und Ziele

170

Von anderen lernen

173

Engagiertes soziales Helfen

177

Förderliche mentale Inhalte des Bewußtseins

183

Bewußte Zuwendung zu Guten

184

Dankbarkeit bei der Wahrnehmung des Guten

193

Spirituell-religiös-philosophische Auffassungen:

mentale Hilfen in Lebensbelastungen

205

Sozial-ethische Wertauffassungen

216

Förderliche Einstellungen beim Wahrnehmen,	
Denken und Bewerten	223
Das Wesentliche sehen	225
Weniger bewerten – verurteilen – richten	228
In belastenden Ereignissen auch Förderliches sehen	235
Schwierigkeiten als Herausforderung sehen	240
Loslassen, weniger verhaftet sein, die Realität akzeptieren	244
Sich weniger identifizieren	251
Vergeben	254
 TEIL IV	
Körperlich-seelische Ent-Spannung	259
Warum ist Ent-Spannung so wichtig?	260
Die Auswirkungen von regelmäßiger Ent-Spannung	266
Gesichtspunkte zur Praxis	269
Körperliches Bewegungstraining	274
Muskel-Entspannung	282
Atem-Entspannung	287
Hatha-Yoga-Übungen	300
Autogenes Training	304
Kurz-Entspannung	307
Spannungsminderung <i>in Stress-Situationen</i>	311
Entspannende Übergänge zwischen Situationen	314
Erholsame Erfahrungen-Tätigkeiten nach Belastungen	318
 Angemessene Ernährung:	
Weniger seelische Belastungen	321
Ungünstige Ernährung fördert körperlich-seelische Belastungen	321
Auswirkungen eines gesünderen Ernährungsverhaltens	324
Schritte zur gesünderen Ernährung	326
Hilfen zur Änderung des Ernährungsverhaltens	328
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente (Mikro-Nährstoffe)	334

Ärger, Wut, Feindseligkeit –	
Herauslassen? Unterdrücken? Oder?	341
Herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	343
Nicht-herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	347
Ärger, Streit und Aggressivität in der Partnerschaft?	348
Nicht-ausgelebte Aggressionen: Ursache von seelischen Erkrankungen?	350
Verminderung von Ärger, Wut und Feindseligkeit	354
Hilfreiche Einstellungen und Wertauffassungen	362
Ausblick	369
Literatur	370
Register	380