

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?	73
Unsere Möglichkeiten zur Verminderung 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

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

Was ist sorgenvolles Grübeln?	125
Grübel-Stop	134
Möglichkeiten der Ent-Sorgung	140

Aktivitäten zur Erleichterung positiver mentaler Vorgänge

Gespräche mit verständnisvollen Mitmenschen	145
Entspannung und mentales Training	146
Förderliche soziale Kontakte und Beziehungen	150
Positive Erfahrungen und Tätigkeiten	157
Aufgaben und Ziele	162
Von anderen lernen	170
Engagiertes soziales Helfen	173
	177

Förderliche mentale *Inhalte* des Bewußtseins

Bewußte Zuwendung zu Gutem	183
Dankbarkeit bei der Wahrnehmung des Guten	184
Spirituell-religiös-philosophische Auffassungen:	193
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</i> Stress-Situationen	311
Entspannende Übergänge zwischen Situationen	314
Erholbare 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