

Übersicht der Arbeitsmaterialien zum Download

Alle im Manual enthaltenen Arbeitsmaterialien sowie weitere, ergänzte Materialien stehen als Online-Zusatzmaterial zur Verfügung. Die folgenden Arbeitsmaterialien¹ sind enthalten (Hinweise zum Download finden Sie vor dem Literaturverzeichnis am Ende des Buchs):

- 1_TN_INFO_Rahmenbedingungen und Regeln für den Kurs
- 2_TN_INFO_Begrüßung und Einführung
- 3_TN_INFO_Stressmanagement – Überblick über die Sitzungen
- 4_TN_ÜBUNG_Gegenseitiges Kennenlernen
- 5_TN_FRAGEBOGEN_Ziele, Erwartungen, Voraussetzungen
- 6_KL_INFO_Bedeutung der Hausaufgaben
- 7_TN_INFO_Bedeutung der Hausaufgaben
- 8_TN_HAUSAUFGABE_Eigene Stress-Situation im Alltag
- 9_TN_INFO_Stress – ein kurzer Begriff
- 10_TN_HAUSAUFGABE_Meine persönliche Stress-Situation
- 11_TN_ANLEITUNG_Meine persönliche Stress-Situation
- 12_TN_INFO_Systematische Beschreibung von Stress mit dem SORKC-Modell
- 13_TN_ANLEITUNG_Fallbeschreibungen mit SORKC
- 14_TN_INFO_Bedeutung der Fallbesprechungen
- 15_KL_INFO_Bedeutung der Fallbesprechungen
- 16_TN_Fallbesprechung_Wenn der Verkehr die Familie stresst
- 17_TN_INFO_Stress-Diagnostik
- 18_TN_INFO_Stressmanagement mit SORKC
- 19_TN_ANLEITUNG_Stressmanagement mit SORKC
- 20_TN_FALLBESPRECHUNG_Wenn der Verkehr die Familie stresst
- 21_TN_INFO_Stress - wenn der Teufel im Detail steckt
- 22_TN_INFO_Kurzfristiges Stressmanagement
- 23_TN_FALLBESPRECHUNG_Persönliche Gefährdungsbeurteilung
- 24_TN_INFO_Langfristiges Stressmanagement
- 25_TN_FALLBESPRECHUNG_Fehlende Berufsperspektive
- 26_KL_INFO_Burnout
- 27_TN_INFO_Burnout - wenn Stress zur Erschöpfung führt
- 28_TN_FALLBESPRECHUNG_Burnout Krankenpflegerin

1 Die Arbeitsmaterialien zum Download werden ggf. aktualisiert bzw. im Weiteren durch zusätzliche Dateien inhaltlicher oder organisatorischer Art ergänzt.

- 29_TN_INFO_Work-Life-Balance und Life-Work-Balance
- 30_TN_ANLEITUNG_Persönliches Work-Life-Balance-Profil
- 31_TN_FALLBESPRECHUNG_Arbeit Wandel Überforderung
- 32_TN_INFO_Stressmanagement in wichtigen Lebensphasen – Entwicklungs-aufgaben
- 33_TN_FALLBESPRECHUNG_Seniorenheim
- 34_TN_INFO_Stressmanagement, Nachhaltigkeit und die Kunst der Lebens-führung
- TN_FALLBESPRECHUNG_Fallvignetten
- KL | TABELLEN | Organisation
- KL | FOLIEN | STRESS – ein kurzer Begriff mit langer Tradition
- KL | FOLIEN | Systematische Beschreibung von Stress mit dem SORKC-Modell
- KL | FOLIEN | Stress-Diagnostik
- KL | FOLIEN | Stressmanagement mit SORKC
- KL | FOLIEN | Stress – wenn der Teufel im Detail steckt
- KL | FOLIEN | Kurzfristiges Stressmanagement
- KL | FOLIEN | Langfristiges Stressmanagement
- KL | FOLIEN | Stressmanagement, Nachhaltigkeit und die Kunst der Lebens-führung

1 Vorwort

»Oh nein, nicht schon wieder. Ich weiß doch, dass ich mich gesund ernähren, ausreichend schlafen, regelmäßig eine Arbeitspause einlegen, positiv denken und was weiß ich noch alles machen sollte. Allein der Gedanke daran versetzt mich schon in puren STRESS!«

Womit wir beim Thema wären. Gute Ratschläge zur Vermeidung von Stress und zum vernünftigen Umgang mit Belastungen gibt es wie Sand am Meer. Warum also schafft es der »Homo sapiens« dennoch nicht, seiner Bestimmung (»sapiens«, lateinisch: weise, einsichtig) zu folgen? Warum sind denn Stressmanagement-Programme überhaupt notwendig, wenn die menschliche »Einsicht« völlig ausreichen würde?

Dass einsichtiges Verhalten eine menschliche Gabe und doch zugleich ein Zankapfel ist, zeigen katastrophale Entwicklungen wie die COVID-19-Pandemie, bei der das Königreich der Einsicht rasch unter verschiedenen Vasallen verteilt wird: medizinische Einsicht, wirtschaftliche Einsicht, politische Einsicht, religiöse Einsicht (bei letzterer könnte man vielleicht auch von »Offenbarung« sprechen) usw.

Einsicht und Interessen sind oft wie zänkische Geschwister, die beide nur das Beste wollen, aber eben jeweils nur für sich selbst. Natürlich können Einsicht und Vernunft, sowie entsprechende Appelle, unter bestimmten Bedingungen segensreiche Wirkungen haben. In vielen Fällen jedoch wird es sinnvoll oder gar nötig sein, aktiv diejenigen Bedingungen zu schaffen und aufrechtzuerhalten, die »einsichtiges Verhalten« überhaupt erst ermöglichen. Wir werden diese Gedanken später unter dem Aspekt der »kognitiven Kontrolle des Verhaltens« bzw. des »regelgeleiteten Verhaltens« aufgreifen.

Die letzte Überarbeitung des vorliegenden Manuals fiel zeitlich in die Phase der weltweiten *COVID-19-Pandemie* mit dem neuartigen Corona-Virus. Die Vielzahl der mit dieser Pandemie verknüpften Folgen sind für jeden Menschen spürbar, sei es auf der persönlichen, sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen oder politischen Ebene. Die damit verbundenen *Belastungen* übersteigen nicht selten die *Bewältigungsmöglichkeiten* auf jeder dieser Ebenen. Zugleich wird deutlich, wie globale Prozesse in einer globalisierten Welt mit ihren Auswirkungen jeden einzelnen Menschen treffen können. Auch für andere globale Prozesse wie z. B. den Klimawandel sind bedrohliche Auswirkungen auf die Menschheit denkbar, die sich aber über eher längere Zeiträume erstrecken und sich schwerer fassen lassen. Im Vergleich hierzu laufen die mit der COVID-19-Pandemie verbundenen Prozesse wie im Zeitraffer ab und lassen uns auf allen Ebenen nur wenig Zeit, unser Verhalten an diese Entwicklung anzupassen.

Wie verhalten sich Menschen unter solchen globalen Belastungen? Die COVID-19-Pandemie wirkt wie ein gigantisches Feldexperiment, das im Vergleich zeigt, wie einzelne Menschen, Gruppen, Regionen, Länder, Kontinente oder die Menschheit in ihrer Gesamtheit mit Belastungen und Stress umgehen. Richten wir unser Verhalten »einsichtig« nach epidemiologisch-mathematischen Modellen der Virologen und anderer medizinischer Experten aus, oder »einsichtig« nach den Modellen und Ratschlägen der Wirtschaftsweisen? Oder glauben wir den Verschwörungstheorien oder anderen medial vermittelten »Einsichten«? Und inwieweit erlauben es unsere aktuellen Lebensbedingungen überhaupt, dass wir uns »einsichtig« verhalten?

Das Ziel dieses Manuals ist es nicht, aufzuzeigen, wie man am besten mit dem Stress und den Belastungen einer Pandemie umgeht. Dies würde den Rahmen bei Weitem sprengen. Andererseits stellt sich die Frage, ob ein Manual zum Stressmanagement und zur Burnout-Prophylaxe nicht doch auch solche globalen Entwicklungen berücksichtigen sollte, wenn deren Auswirkungen sich im Alltag jedes Menschen zeigen und in unzählig vielen Fällen mit Belastungen und Stress verbunden sind.

Deshalb wurden in das vorliegende Manual einige Beispiele aufgenommen, die auch solche globalen Belastungen zum Thema haben, in der Hoffnung, dass ein verhaltenspsychologischer Ansatz selbst in derartigen Situationen Handlungsmöglichkeiten aufzeigen kann.

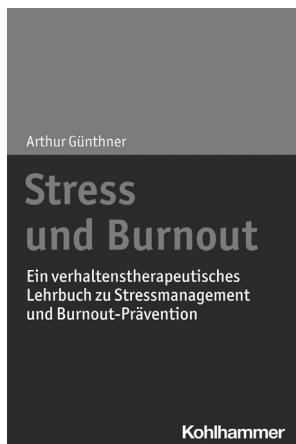
Das vorliegende Manual richtet sich vorrangig an professionelle Helfer, die andere Menschen dabei unterstützen, mit Belastungs- und Überlastungssituationen im Lebensalltag besser umzugehen, sei es als Psychologe², Pädagoge, Arzt, Therapeut, oder (allgemeiner) »Coach«. Dabei ist eine psychologische, pädagogische, medizinische oder therapeutische Qualifikation von Nutzen, da viele Grundlagen in diesem Manual nur gestreift werden können.

Um der Vielfalt der beruflichen Ausrichtungen gerecht zu werden und auch sog. »interessierten Laien« auf diesem Gebiet den Einstieg und Umgang mit dem vorliegenden Manual zu erleichtern, wird es durch ein *Lehrbuch* ergänzt, in dem die Grundlagen, die in dem vorliegenden Manual nur komprimiert behandelt werden können, ausführlich dargestellt werden:

Arthur Günthner (2022) Stress und Burnout. Ein verhaltenstherapeutisches Lehrbuch zu Stressmanagement und Burnout-Prävention. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Link zu unserem Shop: shop.kohlhammer.de/stress+burnout

2 Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in der Regel die neutrale bzw. männliche Form verwendet. Diese gilt für alle Geschlechtsformen (weiblich, männlich, divers).



Jedoch kann dieses Manual auch als eigenständiges Werk angesehen werden, vor allem für Verhaltenstherapeuten, die bereits über entsprechende Vorkenntnisse verfügen.

Dieses Manual enthält zahlreiche *Arbeitsmaterialien*, die auch online zur Verfügung stehen, ergänzt durch weitere Materialien.

Sowohl das Manual als auch das Lehrbuch enthalten viele *Beispiele*, von realen, auch eigens erlebten Situationen über allgemeine Situationen bis hin zu einigen (aus didaktischen Gründen) fiktiven Situationen. Es entspricht dem verhaltenstheoretischen Ansatz, dass Stressmanagement, wie jedes andere Verhalten einer Person, immer ein *Verhalten-in-einer-Situation* darstellt. Diese Beispielsituationen sollen Ihnen die funktionalen Zusammenhänge zwischen der jeweiligen Situation, dem Verhalten der Person und den Konsequenzen verdeutlichen. Dabei verwenden wir das sog. *SORKC-Modell*, das in der Verhaltenstherapie als Standardmodell für die funktionale Verhaltensanalyse bei vielen Verhaltensstörungen Anwendung findet. *Aufgaben, Übungen und Fallbesprechungen* sollen Sie und die Teilnehmer Ihrer Kurse ermutigen, die aufgezeigten Prinzipien anzuwenden, auch auf die Stress-Situationen, die Ihnen selbst in Ihrem eigenen Leben oder als Therapeut oder Coach begegnen. Die *Musterlösungen* bzw. Lösungsvorschläge hierfür finden Sie online in den Arbeitsmaterialien.

Die *Leitsätze* in diesem Manual sollen Ihnen didaktisch wichtige Themen oder Aussagen griffig und prägnant vermitteln. Sie reichen von Zusammenfassungen evidenzbasierter Erkenntnisse über Zitate und Aphorismen bis hin zu (hoffentlich) humorvollen Aperçus. Daneben finden Sie ergänzende *Hinweise* zu einzelnen Themen und weiterführenden Arbeitsmaterialien.

Dem Kohlhammer Verlag und seinen Mitarbeitern gebührt an dieser Stelle ein herzlicher Dank für ihre Unterstützung, und vor allem für ihre Geduld, dass sie den Weg mitgegangen sind, die ursprüngliche Idee eines Manuals um ein zusätzliches Lehrbuch zu erweitern und damit diese Arbeit auf eine breitere und für die Leser fundiertere Basis zu stellen.

2 Einleitung

Leitsatz »Stress ist eine Infektionskrankheit«

Keine Sorge, hier soll keine virologische Verschwörungstheorie verbreitet werden, obwohl auch Viren durchaus zu Stress führen können. Gemeint ist vielmehr, dass Menschen unter Stress nicht selten auch anderen Menschen Stress bereiten können, so dass u. U. ganze Gruppen, Teams, vielleicht sogar eine ganze Nation, die von einem gestressten Politiker geführt wird, im Stress stehen.

Oder wie es bei einer Telefonberatung im Anschluss an eine Radiosendung zum Thema Stress eine Anruferin formulierte: »Können Sie mir helfen, mein Mann steckt im Stress?«

»Bleiben Sie gelassen!«, »Genießen Sie Ihr Leben!«, »Nehmen Sie sich Zeit für die schönen Dinge im Leben!«, Ernähren Sie sich richtig!«, »Schlafen Sie gut und ausreichend lange!«, »Bewegen Sie sich!« »Tun Sie etwas für Ihre körperliche Fitness!«, »Seien Sie achtsam!«, »Pflegen Sie Freundschaften!«. Kurzum: »Vermeiden Sie Stress!«

Die Reihe gutgemeinter Ratschläge ließe sich beliebig fortsetzen. Jeder von uns kennt solche oder ähnliche Aussagen, die immer wieder in den Medien zu hören oder zu lesen sind. Und oft sind sie richtig, in dem Sinne, dass sie vernünftige, ja sogar wissenschaftlich begründbare Regeln für ein gesundes, stressarmes Leben formulieren.

Gleichzeitig aber wissen wir, dass vielen Menschen die Umsetzung dieser Regeln in ihr persönliches Verhaltensprogramm schwerfällt, ähnlich den Neujahrs-Vorsätzen, die oft nach wenigen Wochen im Nebel der Vergessenheit verschwinden.

Die Verhaltens- und Lernpsychologie lehrt uns, dass *Verhaltensänderungen* an bestimmte Bedingungen gebunden sind und Zeit erfordern. Diese Bedingungen liegen zum einen in den Situationen begründet, in denen ein Verhalten auftritt, weshalb wir präziser von »Verhalten-in-einer-Situation« sprechen. Zum anderen sind es immer bestimmte Personen, Individuen (allgemein: Organismen), die sich auf der Grundlage ihrer stammesgeschichtlichen und lerngeschichtlichen Entwicklung verhalten.

So sehr wir uns wünschen, dass sich Menschen »regelgeleitet verhalten«, im Sinne von Selbstkontrolle, kognitiver Steuerung oder planvollem Verhalten, so kennen wohl doch die meisten unter uns die Schwierigkeiten, von uns selbst gesetzte Regeln in eigenes Verhalten umzusetzen.

Hier setzt das vorliegende Manual zum Stressmanagement und zur Burnout-Prävention an, indem wir uns lern- und verhaltenspsychologischer Prinzipien bedienen, um Belastungs- und Überlastungssituationen systematisch zu beschreiben, zu analysieren und Wege zu einem adäquateren Umgang mit solchen Situationen zu finden. Unser Vorgehen basiert dabei auf den Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten der »Verhaltensmodifikation«, die bei alltäglichem Verhalten in unserer Lebenswelt Anwendung findet, sowie auf den Prinzipien der »Verhaltenstherapie«, die bei der Behandlung klinisch relevanter Störungsbilder eingesetzt wird.

Die Grundlagen für diesen verhaltenspsychologischen Ansatz können in diesem Manual nur gestreift werden. Sie werden in dem begleitenden Lehrbuch »Stress und Burnout. Ein verhaltenstherapeutisches Lehrbuch zu Stressmanagement und Burnout-Prävention« ausführlich dargestellt, um sowohl Fachleuten als auch interessierten Laien auf diesem Gebiet den theoretischen und praxisbezogenen Hintergrund zu vermitteln, der auch bei der Abfassung dieses Manuals zielführend war.

3 Theoretische Grundlagen

In diesem Manual werden die theoretischen Grundlagen sehr komprimiert dargestellt. Ausführlicher und mit vielen Beispielen wird darauf im begleitenden Lehrbuch eingegangen.

»Laien werden zu Experten in eigener Sache«

Die Darstellung der Theorie verfolgt das Ziel, die Kursteilnehmer selbst zu »Experten in eigener Sache« zu machen. Hierfür stehen Ihnen als Kursleiter im Rahmen von Informationsmodulen zahlreiche Arbeitsblätter bzw. Handouts für Ihre Teilnehmer zur Verfügung, in denen die relevanten theoretischen Sachverhalte für Laien verständlich beschrieben sind.

Natürlich steht es Ihnen als Kursleiter frei, welche dieser Informationsblätter Sie in welchem Umfang verwenden möchten. Dies gilt auch für die Musterfolien zur Präsentation, die Ihnen online zusätzlich zur Verfügung stehen, um Ihren Teilnehmern die theoretischen Grundlagen im Vortrag zu vermitteln.

Damit Sie als Kursleiter und Ihre Teilnehmer den Begriff »Stress« einheitlich verstehen und anwenden, wird er in einem eigenen Informationsmodul für die Teilnehmer näher definiert und beschrieben. Entsprechendes gilt auch für ein eigenes Informationsmodul zum Begriff »Burnout«.

Der Begriff »Stress« ist in unserer modernen Zivilisation zum Modewort geworden und wird in den unterschiedlichsten Zusammenhängen verwendet. Wenn Menschen davon reden, dass sie »im Stress stecken« oder »unter Stress stehen«, dann tun sie dies meist in Bezug auf alltägliche oder besondere *Belastungen*, die sie unter Anspannung setzen, überfordern, außer Tritt geraten lassen oder aus ihrer äußeren oder inneren Balance bringen. Oft wird auch Bezug genommen auf verschiedene Lebensbereiche, die zueinander im Gleichgewicht stehen sollen, was in Begriffen wie »work-life-balance« oder »life-work-balance« zum Ausdruck kommt.

Im vorliegenden Rahmen wird der zentrale Begriff der *Balance* bzw. des *Gleichgewichts* aufgegriffen. Dabei wird »Stress« in Beziehung gesetzt zu Bedingungen, die mit einer Störung dieses Gleichgewichts verbunden sind. In der folgenden Definition wird dies unter einer systemtheoretischen Perspektive formuliert:

»Stress« ist ein Ungleichgewicht in einem System, auf das Belastungen einwirken und dessen Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um angesichts dieser Belastungen seine Stabilität bzw. Funktionalität aufrecht zu erhalten.

Diese Definition klingt sehr allgemein, hat aber, wie wir noch sehen werden, bestimmte Vorteile. So können wir unter »System« alles Mögliche verstehen, z. B. uns selbst als einzelne Person, unsere Partnerbeziehung oder Familie, unser Arbeitsteam oder unser Unternehmen, unser Land, oder, wenn wir noch höher skalieren, gar die Menschheit in ihrer Gesamtheit. Auf jeder dieser *System-Ebenen* kann es zu Belastungen und Stress kommen. Wir können aber auch tiefer skalieren, vom einzelnen Menschen auf seine Körperfunktionen (z. B. sein Herz-Kreislauf-System, sein Nerven-System), seine Organe, seine Zellen usw. Und bei anderen Lebensformen können wir diese tiefere Skalierung sogar bis hinab zu Einzellern vornehmen.

Im Rahmen dieses Stressmanagement-Programms steht natürlich das System »Mensch« im Fokus der Betrachtung, im Sinne einer einzelnen Person ggf. in Verbindung mit ihren sozialen Beziehungen (Partner, Familie, Arbeitsteam, usw.).

Wenn wir diese sehr allgemein gehaltene Definition auf Menschen in ihrer natürlichen Lebensumwelt anwenden, so betrachten wir zum einen deren Alltagsbelastungen, die in dieser Umwelt auf sie einwirken, zum anderen deren Bewältigungsmöglichkeiten und schließlich das (Un-)Gleichgewicht zwischen den jeweiligen Belastungen und den entsprechenden Bewältigungsmöglichkeiten.

Daraus wird klar, dass Stress ein sog. »relationaler« Begriff ist, der durch die Beziehung (Gleichgewicht – Ungleichgewicht) zwischen Belastungen einerseits und Bewältigungsmöglichkeiten andererseits definiert wird.

»Burnout« (»Ausgebranntsein«) ist eine Sonderform von Stress, die nicht selten als Endstrecke einer längeren persönlichen Entwicklung, z. B. vom Engagement bis hin zur Erschöpfung, auftritt und eng mit der jeweiligen Lebenssituation und Lebensführung verbunden ist.

Stress und Burnout können auf unterschiedlichste Weise und auf der Basis verschiedener »Stresstheorien« beschrieben werden. Hier betrachten wir diese Phänomene in einem einheitlichen *lern- und verhaltenspsychologischen Rahmen*, in dem es immer um die funktionalen Zusammenhänge zwischen dem Verhalten, der Person und der Situation geht. Dabei orientieren wir uns bei der Beschreibung, der Analyse und der Bewertung von Stress-Situationen und Stressmanagement am sog. *SORKC-Modell*, das in der Verhaltensmodifikation sowie in der Verhaltenstherapie einen Grundbaustein im Rahmen der funktionalen Verhaltensanalyse darstellt.

»Stresstheorien und Verhaltenswissenschaft«

In diesem Manual werden »Stress« und Stressmanagement im Rahmen eines generellen verhaltenswissenschaftlichen Ansatzes behandelt, der sich vor allem an der funktionalen Verhaltensanalyse und dem SORKC-Modell orientiert. Dabei können wir »Stress« als eine besondere Klasse von »Verhaltensweisen einer Person in einer Situation« ansehen, die durch die Konsequenzen einer akuten oder chronischen Überforderung oder Überlastung gekennzeichnet sind.

Dieser »generelle« Ansatz, der prinzipiell für Verhalten jeglicher Art gilt, wird hier »spezifischen« Stresstheorien oder »spezifischen« Stressmanagement-Programmen vorgezogen. Diese können jedoch für »spezifische« Settings, Populationen und

Stressbedingungen einen hohen Stellenwert haben (z. B. Gratifikationsmodelle für die Arbeitswelt oder achtsamkeitsbasierte Ansätze bei Burnout).

Oben wurde Stress als ein »Ungleichgewicht in einem System« definiert. Im vorliegenden Manual liegt der Fokus auf dem System »Mensch« im Sinne einer einzelnen Person, ggf. noch im Rahmen seiner sozialen Aktivitäten und Beziehungen. Man kann als System jedoch auch eine *soziale Gemeinschaft* zugrunde legen, sei es eine Paarbeziehung, eine Familie, eine Gemeinde, eine Region, ein Bundesland oder einen Staat, ein Volk, eine Kultur oder gar die Gemeinschaft aller Menschen dieser Erde. Jedes dieser Systeme kann in Stress geraten, d. h. in ein Ungleichgewicht, in dem angesichts der Belastungen, die auf es einwirken, seine Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um seine Stabilität bzw. Funktionalität aufrecht zu erhalten. Im vorliegenden Manual können wir darauf nur anhand weniger Beispiele eingehen. Aber im begleitenden Lehrbuch werden die verschiedenen *System-Ebenen*, vom einzelnen Menschen bis hin zur ganzen Menschheit, näher betrachtet, um zu zeigen, auf welche Weise sich Belastungen und Stressphänomene auf oberen Systemebenen auf darunterliegende Systemebenen auswirken können. Dabei werden wir auch einen Blick auf Phänomene wie den Klimawandel und Pandemien werfen, die uns verdeutlichen, wie sehr unser persönliches Stressmanagement abhängig ist von globalen und durch unsere Kultur globalisierten Entwicklungen und Bedingungen.

Natürlich kann auch ein einzelner Mensch, z. B. als Politiker, konfrontiert sein mit Stresssituationen und Entscheidungen, die globale Konsequenzen für die Menschheit haben, sei es als Einzelperson oder als Mitglied einer Entscheidungsgemeinschaft, z. B. einer Regierung. Für die meisten unter uns wird es aber in der Regel um die Belastungen gehen, denen wir uns in unserem Alltag stellen müssen. Hierfür soll dieses Manual uns und unseren Patienten, Klienten oder sonstigen Hilfesuchenden Handlungs- und Bewältigungsmöglichkeiten aufzeigen, egal auf welcher System-Ebene wir uns in unserem Leben bewegen.

Bevor wir zur Praxis des Stressmanagements kommen, betrachten wir noch einige allgemeine Aspekte, die für Stressmanagementprogramme eine Rolle spielen und auch in diesem Rahmen zu beachten sind.

Wenn wir andere Menschen bei der Prävention oder beim Management von Stress oder Burnout unterstützen, können wir dies prinzipiell in einem Einzel- oder aber in einem Gruppen-Setting realisieren. Dabei kann die Wahl des geeigneten Settings von mehreren Faktoren abhängig sein, z. B.:

1. Art der Belastung/Überlastung (z. B. Selbstunsicherheit in bestimmten sozialen Situationen),
2. Gemeinsamkeitsgrad der Belastung/Überlastung unter den (möglichen) Teilnehmern (z. B. Bedrohung durch Aggression oder Gewalt bei der Ausübung des Berufs),
3. Beziehung der (möglichen) Teilnehmer untereinander (z. B. Arbeitsteam),
4. Interventionsrelevante Möglichkeiten (z. B. Modell-Lernen/Lernen von Anderen in der Gruppe),