

Einleitung 8

TEIL I Balance zwischen Stress und Erholung

Stress und Gleichgewicht 17

Stressauslöser und die Stressreaktion 18

Stressauslöser 22

Die Stressreaktion 25

Typische Stresssignale 31

Mit Stress im Gleichgewicht 34

Positive Wirkungen kontrollierten Stresses 36

Die Störung des Gleichgewichts durch Überforderung 39

Signale für Überforderung 42

Aus dem Gleichgewicht durch Unterforderung 45

Die Stresslandkarte: Das WEG-Modell 48

Persönliche Stressanalyse 50

Herausforderungen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 52

Selbsthilfe und Fremdhilfe 58

Stress von innen 59

Stressverstärker und Stressspiralen 62

TEIL II Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung

Ressourcen und Kompetenzen zur Gestaltung der Balance 79

»Ich schaffe es!« 81

»Das Leben hat einen Sinn« 82

Glück, gute Gefühle und eine positive Lebenseinstellung 85

Soziale Netze und soziale Unterstützung 86

Kompetenzen zur Gestaltung des persönlichen Gleichgewichts 89

Kompetenzmodell zur Gestaltung des
persönlichen Gleichgewichts 90
Stressbewältigung und die Gestaltung
des persönlichen Gleichgewichts 92

TEIL III Der Weg zur Balance

Ihr Alltag als Entdeckungsreise –
Hinweise zur Nutzung dieses Buchs 95

Basiskompetenzen. Achtsamkeit und Akzeptanz 97

Alltagsaufmerksamkeit oder der Autopilot 97
Was bedeutet Akzeptanz? 106
Achtsamkeit einüben 113

Stressbewältigungskompetenzen.

Entspannung und Erholung oder mische Tun mit Nichtstun 126
Die Entspannungsreaktion 127
Entspannungsverfahren 128

Vom Problem zur Lösung oder mit dem Kopf durch die Wand 139

Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten 144

Achtsamer Umgang mit Gedanken

oder das Nichtdenken denken lernen 152
Umgehen mit Gedanken 157

**Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen oder
wie Kopf und Bauch zusammenfinden 171**
Akzeptanz und Veränderung von Gefühlen 177

Gestaltungskompetenzen. Die persönliche Vision 198
Die persönliche Lebensrichtung bestimmen 205

Bereitschaft 216
Offenheit und Bereitschaft im Alltag 218

**Schritte in die richtige Richtung
oder die Gestaltung von Werten und Zielen 223**
Engagiertes Tätigsein 223
Werte und Ziele geben die Richtung
für engagiertes Handeln vor 224
Wechselwirkungen zwischen Veränderungen in den
einzelnen Lebensbereichen berücksichtigen und einplanen 233

Mit Freude und Genuss das Leben gestalten 235
Positives Erleben kann man pflegen 242

Veränderungen annehmen 256

Die Reise geht weiter 261

Literatur 267