

Danksagung	6
Vorwort zur 7. Auflage	7
Geleitwort	9
Einführung	11
Grundlagen des SBTs	16
Zielgruppe, Zielsetzungen und Inhalte des SBTs	32
Grundprinzipien, Methoden und Rahmenbedingungen der Durchführung	41
Wissenschaftliche Begleitforschung	47
Trainingsmanual	
Modul 1: Einführung	53
Modul 2: Stress und psychische Erkrankung	61
Modul 3: Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung	81
Modul 4: Krisenbewältigung	110
Modul 5: Problemlösetraining für alltägliche Belastungen	121
Modul 6: Achtsamkeit und positives Erleben	133
Modul 7: Gruppenabschluss und Auswertung	158
Zusatzmodul 1: Tauschbörse	162
Zusatzmodul 2: Gedanken und Stress	165
Zusatzmodul 3: Gesundheitsförderliches Verhalten	175
Zusatzmodul 4: Problemlösung am Arbeitsplatz	182
Zusatzmodul 5: Fähigkeiten zur selbstständigen Lebensführung verbessern	188
Hinweise zum Online-Material	193
Literatur	
Zitierte Literatur	195
Literaturempfehlungen	201