

Inhalt

Einleitung	1
Modul 1	
Stress und Einführung in die Stressbewältigung	9
Was ist Stress?	10
Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion	10
Stress erkennen	13
Mit Stress leben lernen	15
Modul 2	
Entspannung	23
Aktiv entspannen	24
Die Entspannungsantwort	26
Mini-Entspannungen	29
SARW-Technik	30
Praxiseinstieg: Entspannung	31
Modul 3	
Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung	37
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement	38
Bewegung	42
Modul 4	
Achtsamkeit und Ernährung	53
Das Achtsamkeitsprinzip	53
Achtsamkeit und Ernährung	59
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung	60
Esskultur	61
Intervalfasten/Intermittierendes Fasten	62
Die Ernährungspyramide	63
Der ausgewogene, gesunde Teller	67
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln	68
Achtsamkeit und Genuss beim Essen	69
Modul 5	
Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld	75
Das Flow-Prinzip	76
Soziales Netz und soziales Umfeld	77
Resilienz und Kohärenz	78

Inhalt

Modul 6	
Sprache und Ausdruck	89
Gedankenmuster	91
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung	94
Modul 7	
Selbsthilfe und Selbstheilung	107
Selbstheilung ist Regulation	108
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	115
Mitgefühl und Selbstmitgefühl	119
Modul 8	
Rückfallprävention	125
Fazit zum Kurs	125
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen	131
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken	134
Zum Abschluss ...	138
Anhang	139
Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis	141
Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten)	141
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation –	
Body-Scan (ca. 20 Minuten)	144
Mitgefühlsmeditation/Meditation der „liebevollen Güte“ (ca. 10 Minuten)	149
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis	150
Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)	159
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	159
Die Übungen im Einzelnen	161
Adressen, Links und weiterführende Literatur	169
Mind-Body-Medizin und Stressreduktion	169
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum)	171
Literatur zur weiteren Vertiefung	171
Das Autorenteam	172