

# Inhalt

Einleitung	1
<b>Modul 1</b>	
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
<b>Modul 2</b>	
Entspannung	23
Aktiv entspannen	24
Die Entspannungsantwort	26
Mini-Entspannungen	29
SARW-Technik	30
Praxiseinstieg: Entspannung	31
<b>Modul 3</b>	
Zeit-/Selbstmanagement und Bewegung	37
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement	38
Bewegung	42
<b>Modul 4</b>	
Achtsamkeit und Ernährung	53
Das Achtsamkeitsprinzip	53
Achtsamkeit und Ernährung	59
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung	60
Esskultur	61
Intervallfasten/Intermittierendes Fasten	62
Die Ernährungspyramide	63
Der ausgewogene, gesunde Teller	67
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln	68
Achtsamkeit und Genuss beim Essen	69
<b>Modul 5</b>	
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 „liebvollen 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
-----------------------	-----