

Einleitung – Wichtige Hinweise zum Stärken- und Ressourcentraining und zu diesem Manual	IX
Kapitel 1: Voraussetzungen und Bedingungen für die Trainingsdurchführung	1
1.1 Räumliche Anforderungen	1
1.2 Trainer-Anforderungen und Kompetenzen	2
Kapitel 2: Stressprävention	3
2.1 Relevanz in der betrieblichen Gesundheitsförderung	3
2.2 Stressmanagementtrainings	4
2.3 Ressourcen im Fokus – Positive Psychologie und Ressourcenaktivierung	5
2.3.1 Positive Psychologie	5
2.3.2 Ressourcenaktivierung	5
2.4 Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion	6
2.5 Akzeptanz- und Commitmenttherapie	7
Kapitel 3: Konzeption des Stärken- und Ressourcentrainings	10
3.1 Achtsame Körperaktivierung und -entspannung (Yoga oder Lockerungs- und Aktivierungsübungen) ..	10
3.2 Achtsamkeitsübungen	11
3.3 Ressourcenaktivierung: Kognitionen und Emotionen	12
Kapitel 4: Evaluation des Stärken- und Ressourcentrainings	15
4.1 Methodik	15
4.1.1 Stichprobenbeschreibung	15
4.1.2 Datenerhebung	15
4.2 Ergebnisse	15
4.2.1 Allgemeine Bewertung und wahrgenommene Wirkung des Trainings	15
4.2.2 Nutzen der einzelnen Übungen	18
4.2.3 Vorher-Nachher-Effekte (T1 und T2 im Vergleich)	20
4.2.4 Fazit	25
Kapitel 5: Traineranweisungen	26
5.1 Übersichtsplan (6 Termine à 90 Minuten)	26
5.2 Termin 1	27
5.2.1 Einführung & Ressourcen I	27
5.2.1.1 Übersicht	27
5.2.1.2 Vorgehen	27

5.2.2	Ressourcen II	34
5.2.2.1	Übersicht	34
5.2.2.2	Vorgehen	34
5.2.3	Achtsamkeit I	39
5.2.3.1	Übersicht	39
5.2.3.2	Vorgehen	40
5.3	Termin 2	47
5.3.1	Körperaktivierung und -entspannung I	47
5.3.1.1	Übersicht	47
5.3.1.2	Vorgehen (Variante A: Übungen aus der Rückenschule I)	48
5.3.1.3	Vorgehen (Variante B: Übungen aus dem Bereich Yoga)	61
5.3.2	Zeitreise	67
5.3.2.1	Übersicht	67
5.3.2.2	Vorgehen	68
5.3.3	Achtsamkeit II	71
5.3.3.1	Übersicht	71
5.3.3.2	Vorgehen	71
5.4	Termin 3	79
5.4.1	Körperaktivierung und -entspannung II	79
5.4.1.1	Übersicht	79
5.4.1.2	Vorgehen (Variante A: Übungen aus der Rückenschule II)	79
5.4.1.3	Vorgehen (Variante B: Übungen aus dem Bereich Yoga)	97
5.4.2	Werte und Dankbarkeit	97
5.4.2.1	Übersicht	97
5.4.2.2	Vorgehen	98
5.4.3	Achtsamkeit III	102
5.4.3.1	Übersicht	102
5.4.3.2	Vorgehen	103
5.5	Termin 4	109
5.5.1	Körperaktivierung und -entspannung I	109
5.5.1.1	Übersicht	109
5.5.1.2	Vorgehen	110
5.5.2	Umgang mit schwierigen Gedanken	110
5.5.2.1	Übersicht	110
5.5.2.2	Vorgehen	111
5.5.3	Achtsamkeit IV	114
5.5.3.1	Übersicht	114
5.5.3.2	Vorgehen	114
5.6	Termin 5	121
5.6.1	Körperaktivierung und -entspannung II	121
5.6.1.1	Übersicht	121
5.6.1.2	Vorgehen	122
5.6.2	Umgang mit schwierigen Gefühlen	122
5.6.2.1	Übersicht	122
5.6.2.2	Vorgehen	123
5.6.3	Achtsamkeit V	126
5.6.3.1	Übersicht	126
5.6.3.2	Vorgehen	127
5.7	Termin 6	133
5.7.1	Körperaktivierung und -entspannung I & II	133
5.7.1.1	Übersicht	133
5.7.1.1	Vorgehen	133
5.7.2	Wohlfühlort	134
5.7.2.1	Übersicht	134
5.7.2.2	Vorgehen	134
5.7.3	Achtsamkeit VI	136
5.7.3.1	Übersicht	136
5.7.3.2	Vorgehen	136
5.7.4	Abschlussrunde	138

5.7.4.1 Übersicht.....	138
5.7.4.2 Vorgehen	138

Literatur	141
------------------------	------------

Anhang

Übersicht über die Materialien auf der DVD	144
Evaluationsskalen	146