

# Inhaltsverzeichnis

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Vorwort der Autoren</b> ..... | 9 |
|----------------------------------|---|

## **Teil A Theorie und Aufbau des Trainingsprogramms**

### **1 Stresstheoretisches Rahmenkonzept des Trainingsprogramms**

|     |                                                                         |    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1 | Stress als Sonderzustand psychophysischer Verhaltensregulation .....    | 13 |
| 1.2 | Vier interagierende Bedingungsgruppen der Stressentstehung .....        | 13 |
| 1.3 | Stress als psychobiologische Reaktion .....                             | 15 |
| 1.4 | Stress als Mittlerkonzept zwischen Gesundheit und Krankheit .....       | 16 |
| 1.5 | Pathogenetische Mechanismen .....                                       | 18 |
| 1.6 | Ansatzpunkte zur Beeinflussung und Prävention von Stressbelastung ..... | 19 |

### **2 Konzeptionelle Auslegung des Trainingsprogramms**

|       |                                                                                                             |    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 2.1   | Zielstellung .....                                                                                          | 23 |
| 2.2.  | Zentrale Interventionsgegenstände: Hauptsäulen des Kurses .....                                             | 23 |
| 2.2.1 | <i>Individuelle Stressanalyse</i> .....                                                                     | 23 |
| 2.2.2 | <i>Verbesserung der Gefühls- und Handlungsregulation</i> .....                                              | 24 |
| 2.2.3 | <i>Persönlichkeits- und Selbstwertstabilisierung</i> .....                                                  | 24 |
| 2.2.4 | <i>Stärkung sozialer Ressourcen</i> .....                                                                   | 25 |
| 2.2.5 | <i>Entspannungstechnik</i> .....                                                                            | 25 |
| 2.3   | Inhaltlich-methodische Charakteristik .....                                                                 | 25 |
| 2.3.1 | <i>Orientierung an der Zeitdimension: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft</i> .....                         | 26 |
| 2.3.2 | <i>Beachtung des Verhältnisses von Anforderungsprofil, Bewältigungskompetenz, sozialen Ressourcen</i> ..... | 26 |
| 2.3.3 | <i>Konzentration auf die Atemfunktion als Relaxationseinstieg</i> .....                                     | 26 |
| 2.3.4 | <i>Multimodale Interventionsmethodik</i> .....                                                              | 27 |
| 2.3.5 | <i>Schriftlich fixierte Orientierungsgrundlagen</i> .....                                                   | 27 |
| 2.3.6 | <i>Sozial-kommunikative Arbeit in verschiedenen Gruppenformen</i> .....                                     | 27 |
| 2.3.7 | <i>Kriterien persönlicher Zielerreichung</i> .....                                                          | 28 |

### **3 Rahmenbedingungen der Kursdurchführung**

|       |                                        |    |
|-------|----------------------------------------|----|
| 3.1   | Durchführungsbedingungen .....         | 29 |
| 3.1.1 | <i>Zielgruppenspezifik</i> .....       | 29 |
| 3.1.2 | <i>Informationsveranstaltung</i> ..... | 31 |
| 3.1.3 | <i>Gruppenzusammensetzung</i> .....    | 32 |
| 3.2   | Kursleiter .....                       | 32 |
| 3.2.1 | <i>Kursleiterqualifikation</i> .....   | 32 |
| 3.2.2 | <i>Kursleiterverhalten</i> .....       | 33 |
| 3.2.3 | <i>Kursangebote</i> .....              | 34 |

### **4 Anwendungsformen**

|     |                            |    |
|-----|----------------------------|----|
| 4.1 | Langzeitkurs .....         | 35 |
| 4.2 | Stress-Check-up .....      | 36 |
| 4.3 | Persönliche Beratung ..... | 37 |

|                                                              |                                                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>5</b>                                                     | <b>Effekte</b>                                                                                                 |     |
| 5.1                                                          | Evaluationsstudien im Überblick .....                                                                          | 39  |
| 5.2                                                          | Evaluation des Programms im Feldversuch .....                                                                  | 39  |
| 5.2.1                                                        | <i>Methoden für die Evaluation</i> .....                                                                       | 39  |
| 5.2.2                                                        | <i>Ergebnisse der Evaluation</i> .....                                                                         | 40  |
| 5.3                                                          | Fazit .....                                                                                                    | 52  |
| <b>6</b>                                                     | <b>Kursleiter-Information: Emotionsregulation, Identität, Zukunftskonzept und sozialer Rückhalt</b>            |     |
| 6.1                                                          | Regulation von Gefühlen .....                                                                                  | 55  |
| 6.1.1                                                        | <i>Das Wesen von Gefühlen</i> .....                                                                            | 55  |
| 6.1.2                                                        | <i>Quellen emotionaler Inkompetenzen</i> .....                                                                 | 57  |
| 6.1.3                                                        | <i>Lernziele emotionaler Kompetenzen</i> .....                                                                 | 58  |
| 6.1.4                                                        | <i>Interventionsstrategische Einordnungen und Wertungen</i> .....                                              | 63  |
| 6.2                                                          | Personale Identität – Identitätsentwicklung .....                                                              | 64  |
| 6.2.1                                                        | <i>Wesen und Funktionalität</i> .....                                                                          | 64  |
| 6.2.2                                                        | <i>Historische Veränderungen</i> .....                                                                         | 65  |
| 6.2.3                                                        | <i>Moderne Industriegesellschaft und funktionale Identitätsform</i> .....                                      | 66  |
| 6.2.4                                                        | <i>Multiple Identitätsmuster – Vorzüge, Risiken und Bedenken</i> .....                                         | 68  |
| 6.2.5                                                        | <i>Psychologische Interventionshilfen bei der „Identitätsarbeit“</i> .....                                     | 69  |
| 6.2.6                                                        | <i>Methodenelemente zur Aktivierung von „Identitätsarbeit“</i> .....                                           | 71  |
| 6.2.6.1                                                      | Anknüpfen an die Vergangenheit: Kurseinheit „Wege zum eigenen Ich“ .....                                       | 71  |
| 6.2.6.2                                                      | Gegenwartsbezug: Kurseinheiten „Ich bin ich“ – (I und II) .....                                                | 71  |
| 6.3                                                          | Das persönliche Zukunftskonzept .....                                                                          | 73  |
| 6.3.1                                                        | <i>Zeitperspektiven menschlicher Existenz</i> .....                                                            | 73  |
| 6.3.2                                                        | <i>Begriffliche Fassung von „Zukunftskonzept“</i> .....                                                        | 74  |
| 6.3.3                                                        | <i>Zukunftskonzept und Lebensgestaltung</i> .....                                                              | 75  |
| 6.3.4                                                        | <i>Struktur des Zukunftskonzepts</i> .....                                                                     | 76  |
| 6.3.5                                                        | <i>Bewertungskriterien</i> .....                                                                               | 78  |
| 6.3.6                                                        | <i>Zusammenfassende Wesensbestimmung</i> .....                                                                 | 79  |
| 6.4                                                          | Sozialer Rückhalt .....                                                                                        | 80  |
| 6.4.1                                                        | <i>Stress und sozialer Rückhalt</i> .....                                                                      | 80  |
| 6.4.2                                                        | <i>Grundbegriffe: Soziales Netzwerk</i> .....                                                                  | 82  |
| 6.4.3                                                        | <i>Soziale Unterstützung</i> .....                                                                             | 85  |
| 6.4.4                                                        | <i>Merkmale sozialer Unterstützung</i> .....                                                                   | 86  |
| 6.4.5                                                        | <i>Quellen sozialer Unterstützung</i> .....                                                                    | 88  |
| 6.4.6                                                        | <i>Soziale Unterstützung und Belastungsbewältigung – theoretische Modelle und differenzielle Aspekte</i> ..... | 90  |
| <b>7</b>                                                     | <b>Literatur</b> .....                                                                                         | 93  |
| <b>8</b>                                                     | <b>Hinweise zu den Online-Materialien</b> .....                                                                | 103 |
| <b>Teil B Handbuch und Material für die Kursdurchführung</b> |                                                                                                                |     |
| <b>Kursübersicht</b> .....                                   |                                                                                                                | 107 |
| <b>Erste Stunde – Auf dem Weg zur Gruppe</b>                 |                                                                                                                |     |
| Gesamtübersicht 1. Stunde .....                              |                                                                                                                | 111 |
| Die erste Kursstunde .....                                   |                                                                                                                | 112 |

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| „Optimistisch den Stress meistern“ .....                                             | 115 |
| Gruppenregeln .....                                                                  | 116 |
| Aktiver Bewegungsausgleich .....                                                     | 117 |
| Stress? – Ihr persönlicher Kurz-Test .....                                           | 118 |
| <b>Zweite Stunde – Stress-Check 1</b>                                                |     |
| Gesamtübersicht 2. Stunde .....                                                      | 121 |
| Die zweite Kursstunde .....                                                          | 123 |
| Stresssignale .....                                                                  | 125 |
| Ständig Appetit .....                                                                | 127 |
| Stress – was ist das? .....                                                          | 128 |
| Wissen zur erfolgreichen Stressbewältigung .....                                     | 129 |
| Bilanz meiner Stressoren .....                                                       | 130 |
| <b>Dritte Stunde – Stress-Check 2</b>                                                |     |
| Gesamtübersicht 3. Stunde .....                                                      | 135 |
| Die dritte Kursstunde .....                                                          | 137 |
| Innere Antreiber – die Stressfallen in mir .....                                     | 140 |
| Die Esel-Technik .....                                                               | 142 |
| Drei irrationale Grundüberzeugungen .....                                            | 143 |
| Die Stressbremse: einfach – schnell – wirkungsvoll .....                             | 144 |
| Entspannung – was bewirkt sie? .....                                                 | 145 |
| Weitere Chancen für Sie .....                                                        | 146 |
| Analyseleitfaden für konkrete Stresssituationen .....                                | 147 |
| Begleitende Möglichkeiten für Ihre Stressreduktion .....                             | 149 |
| <b>Vierte Stunde – Negative Gefühle meistern</b>                                     |     |
| Gesamtübersicht 4. Stunde .....                                                      | 151 |
| Die vierte Kursstunde .....                                                          | 152 |
| Imaginationsübung: Gesundheitsförderliche Regulation negativer Gefühle .....         | 154 |
| Eine Erlebnissituation, in der ich Ärger, Angst, Aggression ... empfunden habe ..... | 156 |
| Negative Emotionen: Was können Sie tun, um sie loszuwerden? .....                    | 157 |
| Klageregeln .....                                                                    | 158 |
| Liste der Items für die Übung „Ärgerausdruck“ .....                                  | 159 |
| <b>Fünfte Stunde – Positive Gefühle und Genuss</b>                                   |     |
| Gesamtübersicht 5. Stunde .....                                                      | 161 |
| Die fünfte Kursstunde .....                                                          | 163 |
| Ort positiver Gefühle – eine Fantasiereise .....                                     | 165 |
| Genussregeln .....                                                                   | 166 |
| Ausgleichende Freizeitaktivitäten .....                                              | 167 |
| Etwas anderes als Arbeit .....                                                       | 168 |
| <b>Sechste Stunde – Wege zum eigenen Ich</b>                                         |     |
| Gesamtübersicht 6. Stunde .....                                                      | 169 |
| Die sechste Kursstunde .....                                                         | 171 |
| Meditative Rückbesinnung .....                                                       | 174 |
| Meilensteine meines Lebens .....                                                     | 175 |
| Meine Lebensräume .....                                                              | 176 |

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| „Gut oder schlecht?“ – „Richtig oder falsch?“ .....              | 177 |
| <b>Siebte Stunde – Ich bin ich I</b>                             |     |
| Gesamtübersicht 7. Stunde .....                                  | 179 |
| Die siebte Kursstunde .....                                      | 180 |
| Wer bin ich? .....                                               | 182 |
| Die Signalpunkt-Technik .....                                    | 183 |
| <b>Achte Stunde – Ich bin ich II</b>                             |     |
| Gesamtübersicht 8. Stunde .....                                  | 185 |
| Die achte Kursstunde .....                                       | 186 |
| Meditativer Rundumblick .....                                    | 188 |
| Identität sichert Stabilität .....                               | 189 |
| <b>Neunte Stunde – Sozialer Rückhalt</b>                         |     |
| Gesamtübersicht 9. Stunde .....                                  | 191 |
| Die neunte Kursstunde .....                                      | 193 |
| „Soziales Netz“ .....                                            | 196 |
| Soziale Geborgenheit gibt Rückhalt .....                         | 197 |
| Meine Kontaktwünsche .....                                       | 198 |
| Soziale Beziehungen .....                                        | 199 |
| Geborgenheit stärkt das soziale Immunsystem .....                | 200 |
| Insel des sozialen Rückhalts – eine Fantasiereise .....          | 201 |
| Kein Problem für Sie ... ..                                      | 205 |
| Sprichwortsammlung .....                                         | 206 |
| <b>Zehnte Stunde – Meine Zukunft beginnt bereits</b>             |     |
| Gesamtübersicht 10. Stunde .....                                 | 207 |
| Die zehnte Kursstunde .....                                      | 209 |
| Der Kreistest .....                                              | 212 |
| Meine Zukunft beginnt heute .....                                | 213 |
| Zukunftserwartungen auf dem Prüfstand .....                      | 215 |
| Meine Ziele .....                                                | 216 |
| Kriterien positiver Zielformulierung zur Stressbewältigung ..... | 217 |
| „Ein Brief aus meiner stressfreieren Zukunft“ .....              | 218 |
| Meine Ziele 2 .....                                              | 219 |
| Kursanalyse .....                                                | 220 |
| Eine Geschichte auf den Weg .....                                | 222 |
| Das Leben – ein Weg .....                                        | 223 |
| <b>Anhang</b>                                                    |     |
| Materialien für die 4. Stunde .....                              | 227 |
| Materialien für die 5. Stunde .....                              | 241 |
| Materialien für die 8. Stunde .....                              | 249 |
| Kurzprogramm – Der Stress-Check-up .....                         | 253 |
| Kurzprogramm – Die persönliche Beratung .....                    | 257 |