

# Inhaltsverzeichnis

- 1 Die Grundbegriffe: Bedrohung, Stress, Angst und Bewältigung** ..... 1
  - 1.1 Gefahren und das Erlebnis der Bedrohung ..... 1
  - 1.2 Quellen der Bedrohung ..... 3
  - 1.3 Der Begriff Stress..... 5
  - 1.4 Angst und Furcht ..... 10
  - 1.5 Auslöser von Stress, Angst und Furcht ..... 16
    - 1.5.1 Übersicht ..... 16
    - 1.5.2 Angeborene und erlernte Auslöser..... 18
    - 1.5.3 Über- und Unterstimulation ..... 19
    - 1.5.4 Unkontrollierbarkeit und Unvorhersagbarkeit ..... 20
    - 1.5.5 Psychologische Stressoren..... 26
  - 1.6 Ausblick..... 28
- 2 Die Diagnose von Angst, Furcht und Stress** ..... 31
  - 2.1 Grundlagen der Diagnose ..... 31
  - 2.2 Aktuelle Zustände und Persönlichkeitseigenschaften ..... 32
  - 2.3 Komponenten von Angst und Furcht ..... 36
  - 2.4 Bereichsspezifische Ängste ..... 37
  - 2.5 Verfahren der Diagnose ..... 39
    - 2.5.1 Selbstbeschreibungen..... 39
    - 2.5.2 Ausdruck und Verhalten..... 42
    - 2.5.3 Biologische Maße ..... 48
  - 2.6 Ausblick..... 55
- 3 Stressbewältigung** ..... 57
  - 3.1 Geschichte der Auffassungen zur Bewältigung ..... 57
  - 3.2 Stressbewältigung, Emotionsregulation und Resilienz:  
    verwandte Ansätze? ..... 63
    - 3.2.1 Emotionsregulation ..... 63
    - 3.2.2 Resilienz..... 66

3.3	Unterschiede zwischen Stressbewältigung, Emotionsregulation und Resilienz . . . . .	71
3.3.1	Stressbewältigung und Emotionsregulation. . . . .	71
3.3.2	Stressbewältigung und Resilienz . . . . .	74
3.4	Ausblick . . . . .	76
<b>4</b>	<b>Theorien zur Stressbewältigung . . . . .</b>	<b>77</b>
4.1	Übersicht . . . . .	77
4.2	Psychoanalytische Vorstellungen . . . . .	78
4.3	Lerntheorie. . . . .	83
4.4	Kognitive Ansätze . . . . .	87
4.4.1	Allgemeine Merkmale kognitiver Theorien. . . . .	87
4.4.2	Die Stressbewältigungstheorie von Lazarus . . . . .	91
4.5	Die persönlichkeitspsychologische Perspektive . . . . .	95
4.6	Ausblick . . . . .	98
<b>5</b>	<b>Vigilanz und Vermeidung: zwei zentrale Strategien im Umgang mit Bedrohung . . . . .</b>	<b>99</b>
5.1	Bedingungen für Vigilanz und Vermeidung. . . . .	99
5.2	Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit und emotionaler Erregung . . . . .	104
5.2.1	Grundlagen. . . . .	104
5.2.2	Intoleranz gegenüber Mehrdeutigkeit . . . . .	104
5.2.3	Angstsensitivität: die Intoleranz gegenüber emotionaler Erregung. . . . .	106
5.3	Vermeidende Bewältigung: ein konstantes Verhalten? . . . . .	109
5.4	Die einzelnen Modi der Bewältigung . . . . .	111
5.5	Sozialisationsbedingungen der Bewältigung . . . . .	114
5.5.1	Der elterliche Erziehungsstil . . . . .	114
5.5.2	Ein Modell elterlicher Erziehungswirkung . . . . .	115
5.5.3	Empirische Befunde zum elterlichen Erziehungsstil . . . . .	120
5.6	Ausblick . . . . .	123
<b>6</b>	<b>Bewältigung und Intoleranz: Diagnose und empirische Untersuchungen . . . . .</b>	<b>125</b>
6.1	Die Diagnose von Bewältigung . . . . .	125
6.1.1	Systematik . . . . .	125
6.1.2	Aktuelle Bewältigung . . . . .	126
6.1.3	Persönlichkeitsspezifische Bewältigung . . . . .	130
6.2	Die Messung von Intoleranz gegenüber Unsicherheit und emotionaler Erregung . . . . .	136
6.2.1	Die subjektive Erfassung . . . . .	136
6.2.2	Verhaltensindikatoren der Intoleranz . . . . .	138
6.2.3	Biologische Indikatoren der Intoleranz . . . . .	140

---

6.3	Empirische Untersuchungen . . . . .	141
6.3.1	Untersuchte Bereiche . . . . .	141
6.3.2	Aufmerksamkeit . . . . .	141
6.3.3	Interpretation und Erinnerung . . . . .	143
6.3.4	Die Regulation von Emotionen . . . . .	148
6.3.5	Bewältigung und Leistungsunterschiede . . . . .	155
6.4	Ausblick . . . . .	158
<b>7</b>	<b>Anwendungsperspektiven . . . . .</b>	<b>163</b>
7.1	Zielsetzung . . . . .	163
7.2	Bewältigung und körperlicher Gesundheitszustand . . . . .	164
7.2.1	Interessierende Zusammenhänge . . . . .	164
7.2.2	Die Wahrnehmung körperlicher Belastungssignale . . . . .	165
7.2.3	Psychologische Behandlung von Patienten bei medizinischen Eingriffen . . . . .	170
7.3	Stressbewältigung und Leistungsverhalten . . . . .	178
7.3.1	Ansatzpunkte für Interventionen im Leistungsbereich . . . . .	178
7.3.2	Präventive Interventionen . . . . .	180
7.3.3	Modifikatorische Interventionen . . . . .	184
7.4	Sozialisation und die Entwicklung der Stressbewältigung . . . . .	188
7.4.1	Analysebereiche, Aufgaben, Programme . . . . .	188
7.4.2	Ansatzpunkte für ein präventives Interventionsprogramm . . . . .	190
7.5	Ausblick . . . . .	192
	<b>Literatur . . . . .</b>	<b>195</b>
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	<b>213</b>