

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
4	Theorien zur Stressbewältigung	77
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
5	Vigilanz und Vermeidung: zwei zentrale Strategien im Umgang mit Bedrohung	99
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	Vermeidendere 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
6	Bewältigung und Intoleranz: Diagnose und empirische Untersuchungen	125
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
7	Anwendungsperspektiven	163
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
Literatur.	195
Stichwortverzeichnis	213