

Inhaltsverzeichnis

I Stress erkennen und verstehen

1	Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung	3
1.1	Die Stressstadien	5
1.2	Stressoren – was uns stresst	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	10
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress	12
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur	14
2	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	17
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom	18
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorauslaufen	24
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	25
2.6	Stress formt das Gehirn	28
2.7	Stressreaktionen sind individuell	30
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	31
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	33
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom	39
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	41
3	Was und stresst – Stressoren in Beruf und Alltag	45
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	46
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress	47
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	50
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	52
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	53
3.6	Stress in der Familie: Die Haltegeber werden schwächer	58
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	60
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	61
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	62
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	66
4	Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen	67
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	68
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	71
4.3	Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	74
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	77
4.5	Arbeitssucht	78
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärker	80

II Stress bewältigen

5	Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	85
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten	88
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	89
5.3	Regeneratives Stressmanagement: entspannen und erholen	90
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	90
6	Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz	95
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben	96
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer	99
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten	105
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen	108
7	Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz	121
7.1	Das Annehmen der Realität: einfach und doch so schwer	124
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten	126
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz	131
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat	134
8	Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz	143
8.1	Erholung aktiv gestalten	144
8.2	Genießen im Alltag	155
8.3	Entspannen und loslassen	163
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen	174
9	Den eigenen Weg finden	181
9.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz	182
9.2	Ein Wort zum Schluss	182
	Literatur	185
	Stichwortverzeichnis	189