

Inhalt

Einleitung	1
Modul 1	
Stress und Einführung in die Stressbewältigung	9
Was ist Stress?	10
Die Antilope und der Löwe – Stressor und Stressreaktion	10
Stress erkennen	13
Mit Stress leben lernen	15
Modul 2	
Entspannung	23
Rhythmus, Rituale und Zeitmanagement	24
Aktiv entspannen	27
Die Entspannungsantwort	29
Mini-Entspannungen	32
Praxiseinstieg: Entspannung	32
Modul 3	
Achtsamkeit und Bewegung	37
SARW-Technik	38
Das Achtsamkeitsprinzip	39
Bewegung	44
Modul 4	
Ernährung	55
Ernährung und Stress bzw. Stressbewältigung	56
Mediterrane Kost	57
Der ausgewogene Teller	61
Saisonalität und Regionalität von Lebensmitteln	62
Achtsamkeit und Genuss beim Essen	63
Modul 5	
Soziales Netz: Freude, Stressabbau und Unterstützung durch das Umfeld	69
Das Flow-Prinzip	70
Soziales Netz und soziales Umfeld	71
Resilienz und Kohärenz	73
Modul 6	
Sprache und Ausdruck	83
Gedankenmuster	85
Gedankliche (kognitive) Umstrukturierung	88

Inhalt

Modul 7

Selbsthilfe und Selbstheilung	101
Selbstheilung ist Regulation	102
Naturheilkundliche Selbsthilfestrategien	106

Modul 8

Rückfallprävention	115
Fazit zum Kurs	115
Stolpersteine und Gegenmaßnahmen	121
Erinnerung an Dinge, die Ihre Widerstandskraft und Stressresistenz stärken	124
Zum Abschluss ...	128

Anhang

Tipps für die Kursleitung/-durchführung	131
Die Rolle des Kursleiters	131
Seminarüberblick und Ablauf der einzelnen Treffen	133
Modulspezifische Hinweise	135
Sonstige Tipps	139

Meditationsanleitungen und theoretische Aspekte der Meditationspraxis

Meditation im Sitzen/Atemmeditation (ca. 15–20 Minuten)	141
Meditation im Liegen/Achtsamkeitsmeditation –	
Body-Scan (ca. 20 Minuten)	144
Mitgefühlsmeditation/Meditation der „liebervollen Güte“ (ca. 5 Minuten)	149
Theoretische Aspekte der Meditationspraxis	150

Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)

Allgemeine Hinweise zur Durchführung	159
Die Übungen im Einzelnen	161

Adressen, Links und weiterführende Literatur

Mind-Body-Medizin und Stressreduktion	169
Ausbildung, Fort- und Weiterbildung (Beispiele im deutschsprachigen Raum)	170
Literatur zur weiteren Vertiefung	171

Die Autoren

	172
--	-----