

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

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..... 129

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

Yogaübungen (Beispiel für Hatha-Sequenz)	159
Allgemeine Hinweise zur Durchführung	159
Die Übungen im Einzelnen	161

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

Die Autoren	172
-------------------	-----