

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Stress erkennen und verstehen

1	<b>Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung</b>	3
1.1	Die Stresstrias	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	<b>Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit</b>	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 vorausseilen	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	<b>Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag</b>	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 Haltgeber 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	<b>Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen</b>	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**

<b>5</b>	<b>Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick .....</b>	<b>85</b>
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
<b>6</b>	<b>Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz .....</b>	<b>95</b>
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
<b>7</b>	<b>Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz .....</b>	<b>121</b>
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
<b>8</b>	<b>Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz .....</b>	<b>143</b>
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
<b>9</b>	<b>Den eigenen Weg finden .....</b>	<b>181</b>
9.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz .....	182
9.2	Ein Wort zum Schluss .....	182
	<b>Literatur .....</b>	<b>185</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>189</b>