

I nhaltsverzeichnis

Vorwort der Autoren	9
---------------------------	---

Teil A Theorie und Aufbau des Trainingsprogramms

1 Stresstheoretisches Rahmenkonzept des Trainingsprogramms

1.1 Stress als Sonderzustand psychophysischer Verhaltensregulation	13
1.2 Vier interagierende Bedingungsgruppen der Stressentstehung	13
1.3 Stress als psychobiologische Reaktion	15
1.4 Stress als Mittlerkonzept zwischen Gesundheit und Krankheit	16
1.5 Pathogenetische Mechanismen	18
1.6 Ansatzpunkte zur Beeinflussung und Prävention von Stressbelastung	19

2 Konzeptionelle Auslegung des Trainingsprogramms

2.1 Zielstellung	23
2.2. Zentrale Interventionsgegenstände: Hauptsäulen des Kurses	23
2.2.1 <i>Individuelle Stressanalyse</i>	23
2.2.2 <i>Verbesserung der Gefühls- und Handlungsregulation</i>	24
2.2.3 <i>Persönlichkeits- und Selbstwertstabilisierung</i>	24
2.2.4 <i>Stärkung sozialer Ressourcen</i>	25
2.2.5 <i>Entspannungstechnik</i>	25
2.3 Inhaltlich-methodische Charakteristik	25
2.3.1 <i>Orientierung an der Zeitdimension: Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft</i>	26
2.3.2 <i>Beachtung des Verhältnisses von Anforderungsprofil, Bewältigungskompetenz, sozialen Ressourcen</i>	26
2.3.3 <i>Konzentration auf die Atemfunktion als Relaxationseinstieg</i>	26
2.3.4 <i>Multimodale Interventionsmethodik</i>	27
2.3.5 <i>Schriftlich fixierte Orientierungsgrundlagen</i>	27
2.3.6 <i>Sozial-kommunikative Arbeit in verschiedenen Gruppenformen</i>	27
2.3.7 <i>Kriterien persönlicher Zielerreichung</i>	28

3 Rahmenbedingungen der Kursdurchführung

3.1 Durchführungsbedingungen	29
3.1.1 <i>Zielgruppenspezifik</i>	29
3.1.2 <i>Informationsveranstaltung</i>	31
3.1.3 <i>Gruppenzusammensetzung</i>	32
3.2 Kursleiter	32
3.2.1 <i>Kursleiterqualifikation</i>	32
3.2.2 <i>Kursleiterverhalten</i>	33
3.2.3 <i>Kursangebote</i>	34

4 Anwendungsformen

4.1 Langzeitkurs	35
4.2 Stress-Check-up	36
4.3 Persönliche Beratung	37

5 Effekte	
5.1 Evaluationsstudien im Überblick	39
5.2 Evaluation des Programms im Feldversuch	39
5.2.1 <i>Methoden für die Evaluation</i>	39
5.2.2 <i>Ergebnisse der Evaluation</i>	40
5.3 Fazit	52
6 Kursleiter-Information: Emotionsregulation, Identität, Zukunftskonzept und sozialer Rückhalt	
6.1 Regulation von Gefühlen	55
6.1.1 <i>Das Wesen von Gefühlen</i>	55
6.1.2 <i>Quellen emotionaler Inkompetenzen</i>	57
6.1.3 <i>Lernziele emotionaler Kompetenzen</i>	58
6.1.4 <i>Interventionsstrategische Einordnungen und Wertungen</i>	63
6.2 Personale Identität – Identitätsentwicklung	64
6.2.1 <i>Wesen und Funktionalität</i>	64
6.2.2 <i>Historische Veränderungen</i>	65
6.2.3 <i>Moderne Industriegesellschaft und funktionale Identitätsform</i>	66
6.2.4 <i>Multiple Identitätsmuster – Vorzüge, Risiken und Bedenken</i>	68
6.2.5 <i>Psychologische Interventionshilfen bei der „Identitätsarbeit“</i>	69
6.2.6 <i>Methodenelemente zur Aktivierung von „Identitätsarbeit“</i>	71
6.2.6.1 Anknüpfen an die Vergangenheit: Kurseinheit „Wege zum eigenen Ich“	71
6.2.6.2 Gegenwartsbezug: Kurseinheiten „Ich bin ich“ – (I und II)	71
6.3 Das persönliche Zukunftskonzept	73
6.3.1 <i>Zeitperspektiven menschlicher Existenz</i>	73
6.3.2 <i>Begriffliche Fassung von „Zukunftskonzept“</i>	74
6.3.3 <i>Zukunftskonzept und Lebensgestaltung</i>	75
6.3.4 <i>Struktur des Zukunftskonzepts</i>	76
6.3.5 <i>Bewertungskriterien</i>	78
6.3.6 <i>Zusammenfassende Wesensbestimmung</i>	79
6.4 Sozialer Rückhalt	80
6.4.1 <i>Stress und sozialer Rückhalt</i>	80
6.4.2 <i>Grundbegriffe: Soziales Netzwerk</i>	82
6.4.3 <i>Soziale Unterstützung</i>	85
6.4.4 <i>Merkmale sozialer Unterstützung</i>	86
6.4.5 <i>Quellen sozialer Unterstützung</i>	88
6.4.6 <i>Soziale Unterstützung und Belastungsbewältigung – theoretische Modelle und differenzielle Aspekte</i>	90
7 Literatur	93
Teil B Handbuch und Material für die Kursdurchführung	
Kursübersicht	107
Erste Stunde – Auf dem Weg zur Gruppe	
Gesamtübersicht 1. Stunde	111
Die erste Kursstunde	112
„Optimistisch den Stress meistern“	115

Gruppenregeln	116
Aktiver Bewegungsausgleich	117
Stress? – Ihr persönlicher Kurz-Test	118
Zweite Stunde – Stress-Check 1	
Gesamtübersicht 2. Stunde	121
Die zweite Kursstunde	123
Stresssignale	125
Ständig Appetit	127
Stress – was ist das?	128
Wissen zur erfolgreichen Stressbewältigung	129
Bilanz meiner Stressoren	130
Dritte Stunde – Stress-Check 2	
Gesamtübersicht 3. Stunde	135
Die dritte Kursstunde	137
Innere Antreiber – die Stressfallen in mir	140
Die Esel-Technik	142
Drei irrationale Grundüberzeugungen	143
Die Stressbremse: einfach – schnell – wirkungsvoll	144
Entspannung – was bewirkt sie?	145
Weitere Chancen für Sie	146
Analyseleitfaden für konkrete Stresssituationen	147
Begleitende Möglichkeiten für Ihre Stressreduktion	149
Vierte Stunde – Negative Gefühle meistern	
Gesamtübersicht 4. Stunde	151
Die vierte Kursstunde	152
Imaginationsübung: Gesundheitsförderliche Regulation negativer Gefühle	154
Eine Erlebnissituation, in der ich Ärger, Angst, Aggression ... empfunden habe	156
Negative Emotionen: Was können Sie tun, um sie loszuwerden?	157
Klageregeln	158
Liste der Items für die Übung „Ärgerausdruck“	159
Fünfte Stunde – Positive Gefühle und Genuss	
Gesamtübersicht 5. Stunde	161
Die fünfte Kursstunde	163
Ort positiver Gefühle – eine Fantasiereise	165
Genussregeln	166
Ausgleichende Freizeitaktivitäten	167
Etwas anderes als Arbeit	168
Sechste Stunde – Wege zum eigenen Ich	
Gesamtübersicht 6. Stunde	169
Die sechste Kursstunde	171
Meditative Rückbesinnung	174
Meilensteine meines Lebens	175
Meine Lebensräume	176

„Gut oder schlecht?“ – „Richtig oder falsch?“	177
Siebte Stunde – Ich bin ich I	
Gesamtübersicht 7. Stunde	179
Die siebte Kursstunde	180
Wer bin ich?	182
Die Signalpunkt-Technik	183
Achte Stunde – Ich bin ich II	
Gesamtübersicht 8. Stunde	185
Die achte Kursstunde	186
Medidativer Rundumblick	188
Identität sichert Stabilität	189
Neunte Stunde – Sozialer Rückhalt	
Gesamtübersicht 9. Stunde	191
Die neunte Kursstunde	193
„Soziales Netz“	196
Soziale Geborgenheit gibt Rückhalt	197
Meine Kontaktwünsche	198
Soiale Beziehungen	199
Geborgenheit stärkt das soziale Immunsystem	200
Insel des sozialen Rückhalts – eine Fantasiereise	201
Kein Problem für Sie	205
Sprichwortsammlung	206
Zehnte Stunde – Meine Zukunft beginnt bereits	
Gesamtübersicht 10. Stunde	207
Die zehnte Kursstunde	209
Der Kreistest	212
Meine Zukunft beginnt heute	213
Zukunftserwartungen auf dem Prüfstand	215
Meine Ziele	216
Kriterien positiver Zielformulierung zur Stressbewältigung	217
„Ein Brief aus meiner stressfreieren Zukunft“	218
Meine Ziele 2	219
Kursanalyse	220
Eine Geschichte auf den Weg	222
Das Leben – ein Weg	223
Anhang	
Materialien für die 4. Stunde	227
Materialien für die 5. Stunde	241
Materialien für die 8. Stunde	249
Kurzprogramm – Der Stress-Check-up	253
Kurzprogramm – Die persönliche Beratung	257