

# Inhaltsverzeichnis

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

## Teil A Theorie und Aufbau des Trainingsprogramms

<b>1 Stresstheoretisches Rahmenkonzept des Trainingsprogramms</b>	
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
<b>2 Konzeptionelle Auslegung des Trainingsprogramms</b>	
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
<b>3 Rahmenbedingungen der Kursdurchführung</b>	
3.1 Durchführungsbedingungen .....	29
3.1.1 <i>Zielgruppenspezifisch</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
<b>4 Anwendungsformen</b>	
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	Methoden für die Evaluation .....	39
5.2.2	Ergebnisse der Evaluation .....	40
5.3	Fazit .....	52

**6 Kursleiter-Information: Emotionsregulation, Identität, Zukunftskonzept und sozialer Rückhalt**

6.1	Regulation von Gefühlen .....	55
6.1.1	Das Wesen von Gefühlen .....	55
6.1.2	Quellen emotionaler Inkompetenzen .....	57
6.1.3	Lernziele emotionaler Kompetenzen .....	58
6.1.4	Interventionsstrategische Einordnungen und Wertungen .....	63
6.2	Personale Identität – Identitätsentwicklung .....	64
6.2.1	Wesen und Funktionalität .....	64
6.2.2	Historische Veränderungen .....	65
6.2.3	Moderne Industriegesellschaft und funktionale Identitätsform .....	66
6.2.4	Multiple Identitätsmuster – Vorzüge, Risiken und Bedenken .....	68
6.2.5	Psychologische Interventionshilfen bei der „Identitätsarbeit“ .....	69
6.2.6	Methodenelemente zur Aktivierung von „Identitätsarbeit“ .....	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	Zeitperspektiven menschlicher Existenz .....	73
6.3.2	Begriffliche Fassung von „Zukunftskonzept“ .....	74
6.3.3	Zukunftskonzept und Lebensgestaltung .....	75
6.3.4	Struktur des Zukunftskonzepts .....	76
6.3.5	Bewertungskriterien .....	78
6.3.6	Zusammenfassende Wesensbestimmung .....	79
6.4	Sozialer Rückhalt .....	80
6.4.1	Stress und sozialer Rückhalt .....	80
6.4.2	Grundbegriffe: Soziales Netzwerk .....	82
6.4.3	Soziale Unterstützung .....	85
6.4.4	Merkmale sozialer Unterstützung .....	86
6.4.5	Quellen sozialer Unterstützung .....	88
6.4.6	Soziale Unterstützung und Belastungsbewältigung – theoretische Modelle und differenzielle Aspekte .....	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
<b>Zweite Stunde – Stress-Check 1</b>	
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
<b>Dritte Stunde – Stress-Check 2</b>	
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
<b>Vierte Stunde – Negative Gefühle meistern</b>	
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
<b>Fünfte Stunde – Positive Gefühle und Genuss</b>	
Gesamtübersicht 5. Stunde .....	161
Die fünfte Kursstunde .....	163
Ort positiver Gefühle – eine Fantasiereise .....	165
Genussregeln .....	166
Ausgleichende Freizeitaktivitäten .....	167
Etwas anderes als Arbeit .....	168
<b>Sechste Stunde – Wege zum eigenen Ich</b>	
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
<b>Siebte Stunde – Ich bin ich I</b>	
Gesamtübersicht 7. Stunde .....	179
Die siebte Kursstunde .....	180
Wer bin ich? .....	182
Die Signalpunkt-Technik .....	183
<b>Achte Stunde – Ich bin ich II</b>	
Gesamtübersicht 8. Stunde .....	185
Die achte Kursstunde .....	186
Meditativer Rundumblick .....	188
Identität sichert Stabilität .....	189
<b>Neunte Stunde – Sozialer Rückhalt</b>	
Gesamtübersicht 9. Stunde .....	191
Die neunte Kursstunde .....	193
„Soziales Netz“ .....	196
Soziale Geborgenheit gibt Rückhalt .....	197
Meine Kontaktwünsche .....	198
Soziale Beziehungen .....	199
Geborgenheit stärkt das soziale Immunsystem .....	200
Insel des sozialen Rückhalts – eine Fantasiereise .....	201
Kein Problem für Sie ... ..	205
Sprichwortsammlung .....	206
<b>Zehnte Stunde – Meine Zukunft beginnt bereits</b>	
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
<b>Anhang</b>	
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