

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> .....	1
<b>1 Beschreibung von Stress und stressassoziierter Symptomatik</b> .....	4
1.1 Definitionsansätze .....	4
1.2 Diagnostische Einordnung .....	6
1.3 Epidemiologie .....	8
1.4 Differenzialdiagnostik .....	9
1.4.1 Anpassungsstörung .....	10
1.4.2 Affektive Störungen .....	11
1.4.3 Generalisierte Angststörung .....	14
1.4.4 Somatoforme Störungen .....	16
1.4.5 Neurasthenie .....	19
1.4.6 Medizinische Erkrankungen .....	21
1.5 Komorbidität .....	21
<b>2 Stresstheorien und -modelle</b> .....	22
2.1 Allgemeines Anpassungssyndrom .....	23
2.2 Transaktionales Modell .....	24
2.3 Allostatic Load-Modell .....	26
2.4 Stress im Arbeitskontext .....	29
2.5 Protektive Faktoren .....	31
2.5.1 Soziale Unterstützung .....	32
2.5.2 Körperliche Fitness .....	34
2.5.3 Persönlichkeitsdispositionen .....	35
<b>3 Diagnostik und Indikation</b> .....	36
3.1 Erstgespräch, Makro-/Mikroanalyse und Fremdanamnese .....	37
3.2 Psychometrische Fragebogen .....	39
3.2.1 Erfassung momentaner Belastung und Befindlichkeit .....	39
3.2.2 Erhebung von Lebensereignissen .....	40
3.2.3 Erfassung der subjektiven Belastung .....	40
3.2.4 Stressbewältigung (Coping) .....	42
3.2.5 Ressourcen .....	44
3.2.6 Screening von Belastungsfolgen .....	45
3.3 Psychobiologische Stressdiagnostik .....	47

V

<b>4</b>	<b>Behandlung und therapeutische Unterstützung ..</b>	<b>48</b>
4.1	Behandlungsanlässe .....	49
4.2	Indikation zur Behandlung .....	50
4.3	Therapiebeziehung .....	51
4.4	Therapiemethoden .....	52
4.4.1	Behandlungssettings .....	52
4.4.2	Manualisierte Gruppentrainings zur Stressbewältigung ...	52
4.4.3	Manualisierte Paartrainings zur Stressbewältigung .....	55
4.4.4	Weitere manualisierte Trainings zur Stressbewältigung ...	55
4.5	Behandlungsschwerpunkte und Therapieziele .....	56
4.5.1	Kurzfristige und langfristige Strategien der Stress- bewältigung .....	56
4.5.2	Inhaltliche Behandlungsschwerpunkte .....	57
4.5.3	Therapieziele bei Stress .....	59
4.6	Behandlungsmodule .....	62
4.6.1	Modul 1 – Was ist Stress? Störungsmodell und Psychoedukation .....	62
4.6.2	Modul 2 – Dem Stress auf die Spur kommen: Stressbezogene Selbstwahrnehmung .....	65
4.6.2.1	Stressbezogene Selbstbeobachtung und Introspektion ....	65
4.6.2.2	Stressbezogene Verhaltensanalyse auf der Mikro-Ebene ..	68
4.6.3	Modul 3 – Notfallkoffer bei Stress: Kurzfristig wirksame Stressbewältigung .....	71
4.6.3.1	Strategien zur akuten Stressreduktion .....	72
4.6.3.2	Ablauf der kurzfristigen Erleichterung bzw. ersten Hilfe bei akutem Stress .....	74
4.6.4	Modul 4 – Erholung und Entspannung: Langfristige Linderung von Stressfolgen .....	75
4.6.5	Modul 5 – Einfluss auf die Belastungssituation: Aufbau stressreduzierender Fertigkeiten .....	79
4.6.5.1	Soziale Kompetenzen .....	79
4.6.5.2	Arbeitsorganisation und Zeitmanagement .....	81
4.6.5.3	Systematisches Problemlösen und Problemlösetrainings ..	82
4.6.6	Modul 6 – Stress beginnt beim Denken: Kognitive Umstrukturierung .....	83
4.6.7	Modul 7 – Positive Erlebnisse: Euthyme Aktivitäten und Genusstraining .....	85
4.6.8	Weitere Ansätze .....	87
4.7	Probleme bei der Behandlung .....	88
4.8	Effektivität und Prognose .....	89
<b>5</b>	<b>Fazit .....</b>	<b>90</b>
<b>6</b>	<b>Weiterführende Literatur .....</b>	<b>90</b>

<b>7</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>91</b>
<b>8</b>	<b>Anhang</b> . . . . .	<b>98</b>