

Inhalt

- Widmung 5
- Danksagung 6
- Vorwort 7
- Aufbau des Buches 8

Teil 1 Grundlagen und Theorien

- 1 Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist 14**
 - 1.1 Ich galoppierte ungebremsst ins Burnout 15
 - 1.2 Rückschläge inklusive 15
- 2 Stress im Wandel der Zeit 17**
 - 2.1 Stressboléro oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor 17
 - 2.2 Früher gab die Natur den Takt vor 18
 - 2.3 Historisches zur Stressforschung 19
 - 2.3.1 Selyes Entdeckung 20
 - 2.3.2 AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion 21
 - 2.3.3 Flucht oder Kampf 21
 - 2.3.4 Stressbewältigungskonflikt 21
 - 2.3.5 Es kommt auf unsere Bewertung an 22
 - 2.3.6 Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) 22
 - 2.4 Entartung des Stresses 23
 - 2.4.1 Die Stressoren der Urzeitmenschen 23
 - 2.4.2 Alltagsstress und Stressblindheit 26
 - 2.5 Was bedeutet Stress heute? 26
 - 2.5.1 Was man an alten Grabinschriften ablesen kann 26
 - 2.5.2 Flexibilität statt Beständigkeit 27
 - 2.5.3 Ich leiste, also bin ich 28
 - 2.5.4 Stresssimulanten 28
 - 2.5.5 Krankmacher: chronischer Stress 28

- 3 Das Theater mit der Stressreaktion 30**
 - 3.1 Stressalarm 30
 - 3.1.1 Die Stressoren (Statisten) 30
 - 3.1.2 Und nun zu den Protagonisten 31
 - 3.1.3 Neurotransmitter 32
 - 3.1.4 Das Schauspiel 33
 - 3.2 Wie Stress unser Gehirn formt 36
 - 3.2.1 Dauerstress führt zu Vergesslichkeit 36
 - 3.2.2 Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm 37
 - 3.3 Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn 37
 - 3.3.1 Pillen zur Leistungssteigerung 38
- 4 Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit 40**
 - 4.1 Stress kann krank machen 40
 - 4.1.1 Rückenschmerzen, Muskelschmerzen 41
 - 4.1.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41
 - 4.1.3 Die Sexualität liegt brach 41
 - 4.1.4 Chronischer Stress macht alt 42
 - 4.1.5 Schlafmangel 42
 - 4.1.6 Psychische Stressauswirkungen 42
 - 4.1.7 Bodycheck 42
 - 4.2 Stress muss nicht krank machen 44
 - 4.2.1 Positiver Stress 44
 - 4.3 Die Rolle des Hausarztes 44
- 5 Epigenetik und Stressdisposition 46**
 - 5.1 Der holländische Hungerwinter 46
 - 5.1.1 Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom 46
 - 5.1.2 Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet 47
 - 5.1.3 Stressresilienz 47
 - 5.2 Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition 48
 - 5.2.1 Chronischer Stress während der Schwangerschaft 48

5.3	Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition	48	7.2.11	5 vor 12 Uhr: Depression	61
5.3.1	Missbrauch in der Kindheit	49	7.2.12	12 Uhr: der Zusammenbruch	61
5.3.2	Lebensumfeld	49	7.3	Die inneren Antreiber	62
6	Wir sind, was wir denken	50	7.3.1	Warum der Esel ein Burnout erleidet	62
6.1	Skriptüberzeugungen	50	7.3.2	Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr	62
6.2	Glaubenssätze	51	7.3.3	Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“	62
6.2.1	Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern	52	7.3.4	Wir haben meist nicht nur einen Antreiber	64
6.2.2	Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus?	52	7.4	Die Rolle des Selbstwertes	64
6.3	Bewertung und selektive Wahrnehmung	52	7.4.1	Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen	64
6.3.1	Nicht generalisieren	52	7.4.2	Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um	65
6.3.2	Glaubenssatz und Wertung hinterfragen	53	8	Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention	66
6.4	Stressverschärfende Glaubenssätze	53	8.1	Stressprävention als persönliche Aufgabe	66
6.5	Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“	54	8.1.1	Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen	67
6.5.1	Was zeichnet resiliente Menschen aus?	55	8.2	Stressprävention als Unternehmensaufgabe	67
6.5.2	Kohärenz	55	8.2.1	Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“	67
6.5.3	Wie oft sagen Sie, „ich muss“?	56	8.2.2	Stressprävention im Unternehmen implementieren	68
6.5.4	„Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen	56	9	PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept	69
7	Das Burnoutsyndrom	57	9.1	Es braucht ein ganzheitliches Konzept	69
7.1	Burnout oder Depression?	57	9.1.1	Der Klient arbeitet eigenverantwortlich	70
7.2	Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger	58	9.2	Bereich P: Persönlichkeit	70
7.2.1	5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen	58	9.3	Bereich A: Arbeit und Alltag	71
7.2.2	10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz	59	9.4	Bereich K: Kognition	71
7.2.3	15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	59	9.5	Bereich E: Entspannung	71
7.2.4	20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	60	9.6	Bereich S: Soziales	72
7.2.5	25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten	60	9.7	PakEs im Einzelsetting	72
7.2.6	30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme	60	9.7.1	Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an	73
7.2.7	25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug	60	9.7.2	Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss)	73
7.2.8	20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen	61	9.7.3	Schritt 2: Stressoren ermitteln	73
7.2.9	15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit	61	9.7.4	Schritt 3: Ressourcen mobilisieren	73
7.2.10	10 vor 12 Uhr: innere Leere	61	9.7.5	Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen	76

- 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 77
- 9.7.7 Schritt 6: Widerstand zwecklos 77
- 9.7.8 Schritt 7: Belohnung 77
- 9.7.9 Den Klienten motivierend begleiten 77
- 9.8 **PakEs für Seminare und Workshops** 79
- 9.8.1 Vorbereitung 79
- 9.8.2 Stressoren ermitteln 79
- 9.8.3 Ressourcen mobilisieren 79
- 9.8.4 Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 79
- 9.8.5 Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 80
- 9.8.6 Widerstand zwecklos 80
- 9.8.7 Zielsetzungen 80

Teil 2 Praxis der Stressbewältigung

- 10 **Leitfaden für Einzelsettings** 82
- 10.1 **Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung** 82
- 10.1.1 Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 82
- 10.1.2 Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 83
- 10.1.3 Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 83
- 10.2 **Themenorientierte Anamnese** 84
- 10.2.1 Körperliche oder psychische Erkrankungen 84
- 10.2.2 Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammmfamilie 84
- 10.2.3 Eigener Leistungsgedanke 84
- 10.2.4 Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 85
- 10.3 **Stressoren und Ressourcen ermitteln** 86
- 10.3.1 Die dritte Sitzung mit Herrn A. 86
- 10.3.2 Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 87
- 10.3.3 Die Stressauslöser von Herrn A. 87
- 10.4 **Raus aus der Stressfalle!** 88
- 10.5 **Der individuelle Anti-Stress-Weg** 88
- 10.5.1 Die Bewältigungsstrategien von Herrn A. 88
- 10.5.2 Die Widerstände von Herrn A. 89

- 10.6 **Sich beim Denken zuhören** 90
- 10.6.1 Irrationale Gedanken 90
- 10.6.2 Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demonstrieren können 91
- 10.6.3 Praxis 92
- 10.7 **Ziele definieren** 92
- 10.7.1 Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 93
- 10.7.2 Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 93
- 10.7.3 Zeitliche Puffer 94
- 10.8 **Bilanz ziehen** 94
- 10.8.1 Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 94
- 10.8.2 Herr A. spricht mit seinem Chef 95
- 10.8.3 Prozess begleiten 95

11 **Fallbeispiele aus der Praxis** 96

- 11.1 **Frau K.: Burnout und mögliche Depression** 96
- 11.1.1 Ungehindert erzählen lassen 96
- 11.1.2 Nächste Sitzung 97
- 11.1.3 Umgang mit Widerständen 101
- 11.1.4 Dritte Sitzung 101
- 11.1.5 Weiterer Verlauf 102
- 11.2 **Herr G.: hohe Stressbelastung und Panikattacken** 102
- 11.2.1 Panik und Kurzschlusshandlung 102
- 11.2.2 Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 106
- 11.2.3 Drei-Tages-Plan 107
- 11.2.4 Aufarbeitung 107
- 11.2.5 PakEs 108
- 11.3 **Herr H.: deutliche Burnoutzeichen** 108
- 11.3.1 Skepsis und Abwehr 109
- 11.3.2 Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 109

12 **Leitfaden für Seminare** 112

- 12.1 **Seminarvorbereitung** 112
- 12.1.1 Ausstattung, Arbeitsmaterialien 112
- 12.1.2 Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 113
- 12.1.3 Zeitrahmen 113

- 12.2 Ablaufplan für einen Seminartag 113
- 12.2.1 9:30–10:00 Uhr: Vorstellung 113
- 12.2.2 10:00–10:30 Uhr:
Teilnehmerinterview 113
- 12.2.3 10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist 114
- 12.2.4 13:00–14:00 Uhr: Mittagspause 114
- 12.2.5 14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs 114
- 12.2.6 16:00–16:30 Uhr: Ausbeute 115

Teil 3 Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag

- 13 Anti-Stress-Anker 118
- 13.1 Gute-Laune-Päckchen 118
- 13.2 Anti-Stress-Sätze 118
- 13.3 Bilder vom letzten Urlaub 119
- 13.4 Positiver Tagesrückblick 119
- 13.5 Krafttier 120
- 14 Notfallplan 122
- 14.1 Notfallkoffer 122
- 14.1.1 Bei Panikattacken 122
- 14.1.2 Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen ohne Befund 123
- 14.1.3 Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne Befund 123
- 14.2 Ich will jetzt sofort eine Panikattacke! 123
- 14.3 Den Stress an Ernestine abgeben 124
- 14.4 Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu sein? 124
- 14.5 Die Geschichte vom bissigen Neckman 125
- 14.6 Stopptechnik 125
- 14.7 „Ja, ich will!“ 126

Teil 4 Materialien und Übungen

- 15 Für die Therapie/Beratung 128
- 15.1 Gespräche mit dem inneren Team 128
- 15.2 Sozialkreise 129
- 15.3 Stressbewältigungskärtchen 130

- 15.4 W-Fragen gegen den alltäglichen Ärger 131
- 15.5 Anamnesefragebogen 133
- 16 Übungen und Vorlagen für den Klienten 136
- 16.1 Achtsamkeitsübungen 136
- 16.2 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson 137
- 16.2.1 So gehen Sie vor 137
- 16.3 Fragebogen zur Stressbelastung 139
- 16.4 Fragebogen zum Lebensrhythmus 146
- 16.5 Meine Glaubenssätze 147
- 16.6 Merkblatt: Bewegung gegen Stress 147
- 16.6.1 Bitte beachten 148
- 17 Übungen für Seminare 149
- 17.1 Entspannungsübung: Traumreise 149
- 17.1.1 Ihr Sprechtext 149
- 17.2 Entspannungsübung: Reflexion 151
- 17.2.1 Ihr Sprechtext 151
- 17.3 Perspektivenwechsel 152
- 17.3.1 Kurze Einführung 152
- 17.3.2 Vorbereitung 152
- 17.4 Wie viele Sommer habe ich noch? 152
- 17.4.1 Anleitung 152
- 17.5 Ich finde dich toll! 153

Teil 5 Anhang

- 18 Service 156
- 18.1 Arbeitsmaterial und Präsentationsvorlage 156
- 18.2 Adressen für Beratung, Hilfestellungen und Notfälle 156
- 18.3 Zahlen und Fakten im Internet 156
- 19 Literaturverzeichnis 157
- Sachverzeichnis 161