

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 ungebremst 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

Inhalt

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	Glaubensatz 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	10.6	Sich beim Denken zuhören 90
9.7.7	Schritt 6: Widerstand zwecklos 77	10.6.1	Irrationale Gedanken 90
9.7.8	Schritt 7: Belohnung 77	10.6.2	Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können 91
9.7.9	Den Klienten motivierend begleiten 77	10.6.3	Praxis 92
9.8	PakEs für Seminare und Workshops 79	10.7	Ziele definieren 92
9.8.1	Vorbereitung 79	10.7.1	Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 93
9.8.2	Stressoren ermitteln 79	10.7.2	Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 93
9.8.3	Ressourcen mobilisieren 79	10.7.3	Zeitliche Puffer 94
9.8.4	Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 79	10.8	Bilanz ziehen 94
9.8.5	Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 80	10.8.1	Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 94
9.8.6	Widerstand zwecklos 80	10.8.2	Herr A. spricht mit seinem Chef 95
9.8.7	Zielsetzungen 80	10.8.3	Prozess begleiten 95

Teil 2 Praxis der Stressbewältigung

10	Leitfaden für Einzelsettings 82	11	Fallbeispiele aus der Praxis 96
10.1	Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung 82	11.1	Frau K.: Burnout und mögliche Depression 96
10.1.1	Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 82	11.1.1	Ungehindert erzählen lassen 96
10.1.2	Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 83	11.1.2	Nächste Sitzung 97
10.1.3	Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 83	11.1.3	Umgang mit Widerständen 101
10.2	Themenorientierte Anamnese 84	11.1.4	Dritte Sitzung 101
10.2.1	Körperliche oder psychische Erkrankungen 84	11.1.5	Weiterer Verlauf 102
10.2.2	Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie 84	11.2	Herr G.: hohe Stressbelastung und Panikattacken 102
10.2.3	Eigener Leistungsgedanke 84	11.2.1	Panik und Kurzschlusshandlung 102
10.2.4	Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 85	11.2.2	Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 106
10.3	Stressoren und Ressourcen ermitteln 86	11.2.3	Drei-Tages-Plan 107
10.3.1	Die dritte Sitzung mit Herrn A. 86	11.2.4	Aufarbeitung 107
10.3.2	Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 87	11.2.5	PakEs 108
10.3.3	Die Stressauslöser von Herrn A. 87	11.3	Herr H.: deutliche Burnoutzeichen 108
10.4	Raus aus der Stressfalle! 88	11.3.1	Skepsis und Abwehr 109
10.5	Der individuelle Anti-Stress-Weg 88	11.3.2	Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 109
10.5.1	Die Bewältigungsstrategien von Herrn A. 88	12	Leitfaden für Seminare 112
10.5.2	Die Widerstände von Herrn A. 89	12.1	Seminarvorbereitung 112
		12.1.1	Ausstattung, Arbeitsmaterialien 112
		12.1.2	Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 113
		12.1.3	Zeitrahmen 113

Inhalt

12.2	Ablaufplan für einen Seminartag	113	15.4	W-Fragen gegen den alltäglichen Ärger	131
12.2.1	9:30–10:00 Uhr: Vorstellung	113	15.5	Anamnesefragebogen	133
12.2.2	10:00–10:30 Uhr: Teilnehmerinterview	113	16	Übungen und Vorlagen für den Klienten	136
12.2.3	10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist	114	16.1	Achtsamkeitsübungen	136
12.2.4	13:00–14:00 Uhr: Mittagspause	114	16.2	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	137
12.2.5	14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs	114	16.2.1	So gehen Sie vor	137
12.2.6	16:00–16:30 Uhr: Ausbeute	115	16.3	Fragebogen zur Stressbelastung	139
Teil 3 Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag					
13	Anti-Stress-Anker	118	16.4	Fragebogen zum Lebensrhythmus	146
13.1	Gute-Laune-Päckchen	118	16.5	Meine Glaubenssätze	147
13.2	Anti-Stress-Sätze	118	16.6	Merkblatt: Bewegung gegen Stress	147
13.3	Bilder vom letzten Urlaub	119	16.6.1	Bitte beachten	148
13.4	Positiver Tagesrückblick	119	17	Übungen für Seminare	149
13.5	Krafttier	120	17.1	Entspannungsübung: Traumreise	149
14	Notfallplan	122	17.1.1	Ihr Sprechtext	149
14.1	Notfallkoffer	122	17.2	Entspannungsübung: Reflexion	151
14.1.1	Bei Panikattacken	122	17.2.1	Ihr Sprechtext	151
14.1.2	Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen ohne Befund	123	17.3	Perspektivenwechsel	152
14.1.3	Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne Befund	123	17.3.1	Kurze Einführung	152
14.2	Ich will jetzt sofort eine Panikattacke!	123	17.3.2	Vorbereitung	152
14.3	Den Stress an Ernestine abgeben	124	17.4	Wie viele Sommer habe ich noch?	152
14.4	Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu sein?	124	17.4.1	Anleitung	152
14.5	Die Geschichte vom bissigen Neckman	125	17.5	Ich finde dich toll!	153
14.6	Stopptechnik	125			
14.7	„Ja, ich will!“	126			
Teil 4 Materialien und Übungen					
15	Für die Therapie/Beratung	128	18	Service	156
15.1	Gespräche mit dem inneren Team	128	18.1	Arbeitsmaterial und Präsentationsvorlage	156
15.2	Sozialkreise	129	18.2	Adressen für Beratung, Hilfestellungen und Notfälle	156
15.3	Stressbewältigungskärtchen	130	18.3	Zahlen und Fakten im Internet	156
			19	Literaturverzeichnis	157
				Sachverzeichnis	161