

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung	3
	<i>Gert Kaluza</i>	
1.1	Von der Prävention zur Gesundheitsförderung	4
1.2	Gesundheit fördern – aber welche?	7
1.3	Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung	10
2	Stress – was ist das eigentlich? Wissenschaftliche Stresskonzepte	13
	<i>Gert Kaluza</i>	
2.1	Ein einfaches Rahmenkonzept: die »Stress-Ampel«	15
2.2	Die biologische Perspektive: körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	18
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase	18
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen	18
2.2.3	Akuter Stress und Leistung	20
2.2.4	Stress entsteht im Gehirn: die neuronale Organisation der Stressreaktion	21
2.2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion: trockene und nasse Kommunikationswege	23
2.2.6	Stress formt das Gehirn: das zentrale Adaptationssyndrom	25
2.2.7	Stressreaktionen sind individuell: Individual- und Situationsspezifität von Stressreaktionen	26
2.2.8	Biologische Stressreaktionen und Bindung	27
2.2.9	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit	30
2.2.10	Das Burn-out-Syndrom	34
2.3	Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren	36
2.3.1	Kritische Lebensereignisse	37
2.3.2	Arbeitsbelastungen	38
2.3.3	Alltagsbelastungen	42
2.4	Die psychologische Perspektive: persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Stressverstärker	43
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept	43
2.4.2	Präkognitive Emotionen: Wenn Stressgefühle den Kognitionen vorausseilen	47
2.4.3	Stressverschärfende Einstellungen: drei Wege zum Burn-out	47
2.5	Die salutogenetische Perspektive: soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung	51
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung	51
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen	53
2.5.3	»Ich kann!« – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen	54
2.5.4	»Ich kann nicht!« – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	55
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben	56
2.6	Integration: Anforderungs-Ressourcen-Modell	58
3	Belastungsbewältigung	61
	<i>Gert Kaluza</i>	
3.1	Drei Hauptwege zur individuellen Belastungsbewältigung	62

3.1.1	Instrumentelles Stressmanagement	63
3.1.2	Mentales Stressmanagement	64
3.1.3	Regeneratives Stressmanagement.....	64
3.2	Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung	65
3.3	Strukturelles Stressmanagement.....	68
4	Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms »Gelassen und sicher im Stress«	71
	<i>Gert Kaluza</i>	
4.1	Ziele und Zielgruppen des Gesundheitsförderungsprogramms.....	72
4.2	Aufbau und Module des Gesundheitsförderungsprogramms.....	73
4.3	Konzeptionelle Merkmale des Gesundheitsförderungsprogramms.....	76
4.4	Funktionen der Gruppe im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms	78
II	Praxis	
5	Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm	83
	<i>Gert Kaluza</i>	
5.1	Ankommen und Kennenlernen.....	84
5.2	Stress – was ist das eigentlich? – Informationen für Teilnehmende.....	86
5.3	Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung	87
5.4	Klären von Zielen und Befürchtungen	89
6	Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining	91
	<i>Gert Kaluza</i>	
6.1	Ziele	92
6.2	Methode: Progressive Relaxation.....	93
6.2.1	Theoretische Grundannahmen.....	93
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation	94
6.2.3	Ablauf	94
6.3	Praktische Durchführung im Kurs	95
6.3.1	Einführung der Langform	96
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen	102
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung.....	106
6.3.4	Einführung des »Ruhewortes«.....	108
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag	109
6.3.6	»Fantasiereisen«	112
6.4	Überblick über das Entspannungstraining.....	113
7	Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining	115
	<i>Gert Kaluza</i>	
7.1	Ziele	116
7.1.1	Individuelle »Sollwerte«	117
7.1.2	Einschätzung von Anforderungen.....	117
7.1.3	Einschätzung eigener Bewältigungskompetenzen und -ressourcen	118
7.1.4	Bewertung von akuten Stressreaktionen.....	118

7.2	Methode	119
7.3	Praktische Durchführung	120
7.3.1	Gedanken und Stress: Macht Denken Stress? – Einführung	120
7.3.2	Stressverschärfende und förderliche Denkmuster: »Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich«	123
7.3.3	Förderliche Denkmuster entwickeln: ein Menü mentaler Strategien zur Stressbewältigung	127
7.3.4	Stressverschärfende und förderliche »Sollwerte«: Persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann	129
7.3.5	Förderliche Einstellungen verankern	136
7.4	Überblick über das Mentaltraining	138
8	Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining	139
	<i>Gert Kaluza</i>	
8.1	Ziele	140
8.2	Methode	140
8.3	Praktische Durchführung im Kurs	141
8.3.1	Einführung und Gruppengespräch: »Meine persönlichen Stressoren«	141
8.3.2	»Dem Stress auf die Spur kommen«: Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen	143
8.3.3	Exkurs: »Innere Achtsamkeit«	146
8.3.4	»Ideen zur Bewältigung sammeln«: Brainstorming	148
8.3.5	»Den eigenen Weg finden«: auswählen und entscheiden	152
8.3.6	»Konkrete Schritte planen«	154
8.3.7	»Im Alltag handeln«	156
8.3.8	»Bilanz ziehen«	156
8.4	Überblick über das Problemlösetraining	157
9	Trainingsmodul 4: Erholen und genießen – das Genusstraining	159
	<i>Gert Kaluza</i>	
9.1	Ziele	160
9.2	Methode	161
9.3	Praktische Durchführung im Kurs	162
9.3.1	Einführung: Erholung – aber richtig!	162
9.3.2	»Angenehmes Erleben im Alltag«: Gruppengespräch	165
9.3.3	»Acht Gebote des Genießens«	165
9.3.4	Praktische Übungen zum Genießen	167
9.3.5	»Ich nehme mir etwas Schönes vor«: Planen angenehmer Erlebnisse	169
9.3.6	Exkurs: Erholsam schlafen	172
9.3.7	Exkurs: Erholssamer Urlaub	172
9.4	Überblick über das Genusstraining	173
10	Ergänzungsmodule	175
	<i>Gert Kaluza</i>	
10.1	Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag	176
10.1.1	Informationen für Kursteilnehmende	176

10.1.2	Durchführung von Bewegungsübungen im Kurs	179
10.2	Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz	183
10.2.1	Übung »Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen«	183
10.2.2	Visualisieren: Mein soziales Netz	183
10.2.3	Pflegetipps für das soziale Netz	185
10.3	Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft	185
10.3.1	Einführung	186
10.3.2	Der »Zeitstrahl«	187
10.3.3	Blick nach vorn – eine positive Zukunftsvision entwickeln	187
10.3.4	Von der Vision zum Ziel	189
10.4	Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag	190
10.4.1	Gründe für Zeitdruck	190
10.4.2	Strategien gegen Zeitstress	191
10.5	Ergänzungsmodul 5: Die Quart-A-(4A-)Strategie für den Akutfall	191
10.5.1	Annehmen	192
10.5.2	Abkühlen	193
10.5.3	Analysieren	193
10.5.4	Ablenkung oder Aktion	193
11	Ausstieg und Transfer	195
12	Übersicht und Trainingsmaterialien	199
12.1	Übersicht über das Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress«	200
12.2	Trainingsmaterialien	200
12.2.1	Zum Einstieg	202
12.2.2	Trainingsmodul 1: Entspannungstraining	218
12.2.3	Trainingsmodul 2: Mentaltraining	226
12.2.4	Trainingsmodul 3: Problemlösetraining	237
12.2.5	Trainingsmodul 4: Genusstraining	247
12.2.6	Ergänzungsmodule	261
12.2.7	Ausstieg und Transfer	277
Serviceteil		
Literatur		284
Stichwortverzeichnis		285