

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einleitung	9
2 Theoretische Grundlagen	11
2.1 Stresserleben des Berufskraftfahrers.....	11
2.1.1 Tätigkeitsbezogene Belastungsfaktoren des Stresserlebens.....	11
2.1.2 Personale Belastungsfaktoren des Stresserlebens.....	14
2.2 Verkehrspsychologische Diagnostik von Stress im Straßenverkehr	16
2.3 Theoretische Konzepte des Stressbewältigungsprogramms „Optimistisch den Fahr(er)stress meistern“	18
2.3.1 Entwicklung	18
2.3.2 Ziele des Programms	19
2.3.3 Zielgruppe	19
2.3.4 Einsatzmöglichkeiten des Programms.....	19
2.3.5 Wissenschaftliche Grundlage	19
2.3.6 Inhalte des Programms	21
2.3.7 Kursleiterqualifikation	22
2.3.8 Methodik	22
2.3.9 Überblick über das Programm und seine Bausteine	22
2.3.10 Durchführungsformen.....	23
3 Evaluationsergebnisse.....	25
3.1 Grundlagen.....	25
3.2 Ergebnisse.....	26
3.3 Zusammenfassung	29
4 Fazit und Ausblick	31
5 Literaturverzeichnis.....	32
Anhang: Programm und Material	34