

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 5 |
| Wozu Stressmanagement? | 7 |
| Unbequeme Wahrheiten | 8 |
| Stress – das Lebenselixier | 11 |
| Stress als Motor des Lebens | 11 |
| Eustress vs. Distress | 13 |
| Das Yerkes-Dodson-Gesetz | 14 |
| Die Stress-Leistungs-Kurve | 16 |
| Wie ist Ihre Ausgangssituation? – Ein Selbst-Lern-Programm | 22 |
| Das Stress-Ressourcen-Barometer | 22 |
| Wunsch-Ist-Torte | 29 |
| Die Timeline-Methode | 33 |
| Stresspersönlichkeit: Wie anfällig sind Sie? | 36 |
| Vom Stressgeschehen | 40 |
| Physische und psychische Auswirkungen von Stress | 50 |
| Was passiert bei akutem Stress? | 50 |
| Wie kommt es zu chronischem Stress? | 52 |
| Burn-out-Syndrom – Hintergründe des Stressphänomens | 55 |
| Depression: Sind Sie gefährdet? | 66 |
| Suizidalität: erkennen und handeln | 72 |

| | |
|---|-----|
| So können Sie Stress begegnen | 78 |
| Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien | 79 |
| Langfristige Stressbewältigungsstrategien | 93 |
| Professionelle Hilfe – Wege zur richtigen Beratung/ Therapie | 116 |
| Zum Abschluss | 121 |
| Hilfreiche Adressen | 122 |
| Literaturliste | 123 |
| Stichwortverzeichnis | 125 |