

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