

Danksagung	6
Vorwort	7
Vorwort zur 4. Auflage	9
Einführung	11
Grundlagen des SBTs	16
Zielgruppe, Zielsetzungen und Inhalte des SBTs	32
Grundprinzipien, Methoden und Rahmenbedingungen der Durchführung	41
Wissenschaftliche Begleitforschung	47
Trainingsmanual	
Modul 1: Einführung	53
Modul 2: Stress und psychische Erkrankung	61
Modul 3: Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung	81
Modul 4: Krisenbewältigung	110
Modul 5: Problemlösetraining für alltägliche Belastungen	121
Modul 6: Achtsamkeit und positives Erleben	133
Modul 7: Gruppenabschluss und Auswertung	150
Zusatzmodul 1: Tauschbörse	154
Zusatzmodul 2: Gedanken und Stress	157
Zusatzmodul 3: Gesundheitsförderliches Verhalten	167
Zusatzmodul 4: Problemlösung am Arbeitsplatz	174
Zusatzmodul 5: Fähigkeiten zur selbstständigen Lebensführung verbessern	180
Literatur	
Zitierte Literatur	186
Literaturempfehlungen	192