

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Aktuelle Relevanz von Stressmanagement unter Einbezug des demographischen Wandels, der unternehmerischen Erfolgsfaktorenforschung sowie von COVID-19	5
3 Einordnung und Abgrenzung von Stress, Stressmanagement, Resilienz und Burnout	13
3.1 Handlungsfelder des multimodalen Stressmanagements	20
3.2 Auswirkungen von Stressmanagement und der Regulation negativen Affekts unter Berücksichtigung der PSI-Theorie	23
4 Ansätze und Methoden zur Stärkung der Selbstberuhigung und des Selbstzugangs sowie der Stressmanagementkompetenzen im Überblick	29
4.1 Mögliche Ansätze nach PSI-Theorie	29
4.2 Erweiterung um Ansätze und Methoden des multimodalen Stressmanagements	29
5 Stress- und Selbstmanagement als Schlüsselkompetenzen für eine nachhaltige Balance in der VUCA-Welt	37
6 Fazit	45
Literatur	53