

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