

# Inhalt

<b>Geleitwort von Prof. Dr. Anil Batra .....</b>	<b>5</b>
<b>1 Einleitung .....</b>	<b>11</b>
1.1 Was Zauberer und Frohnaturen uns lehren .....	11
1.2 Allgemeine Ratschläge für einzigartige Individuen .....	12
1.3 Ein bisschen Wissenschaftstheorie muss sein .....	14
1.4 Der verhaltenstherapeutische Ansatz.....	18
1.4.1 Die Eigenschaften dieses Ansatzes .....	19
1.4.2 Ein Vergleich mit anderen Bereichen .....	21
1.4.3 Stressmanagement individuell und auf Systemebene ..	21
1.4.4 Stress als gesellschaftliches Phänomen .....	22
1.4.5 Stressmanagement für Therapeuten und interessierte Laien.....	23
1.5 Das Relationale Stress-Modell (RSM) .....	24
1.6 Psychotherapie: Von der Kontrolle zum Chaos und wieder zurück .....	26
<b>2 Grundlagen .....</b>	<b>34</b>
2.1 »Stress« – Geschichte und Bedeutung eines Begriffs .....	34
2.2 »Burnout« – wenn das Feuer erloschen ist.....	38
2.3 »Stress« und »Burnout« – aus lernpsychologischer Sicht.....	39
2.3.1 Stress.....	39
2.3.2 Burnout.....	43
2.4 Stressmanagement und Burnout-Prävention – Modifikation des Verhaltens oder der Verhältnisse? .....	45
2.5 Stressmanagement – eine Aufgabe für Verhaltenstherapeuten?	47
<b>3 Diagnostik von Stress und Burnout – funktionale Verhaltensanalyse .....</b>	<b>49</b>
3.1 Stimulus – Situation – Setting (S) .....	51
3.2 Reaktion (R) .....	62
3.3 Organismus (O) .....	68
3.4 Konsequenzen (C) .....	79
3.4.1 Die Konsequenzen des Verhaltens im Einzelnen .....	81
3.5 Kontingenzen (K) .....	91
3.5.1 Kontingenzen individuellen Verhaltens .....	93
3.5.2 Kontingenzen des Verhaltens in sozialen Systemen ...	102

3.6	Funktionale Verhaltensanalyse und hypothetisches Bedingungsmodell .....	123
3.6.1	Kontingenzen und das Problem der Verhaltensänderung .....	125
<b>4</b>	<b>Klärung der Ziele und motivationalen Grundlagen der Veränderung .....</b>	<b>129</b>
<b>5</b>	<b>Kurzfristiges Stressmanagement .....</b>	<b>133</b>
5.1	Was können wir an der Situation ändern? .....	133
5.2	Was können wir am Verhalten ändern? .....	143
5.3	Was können wir an der Person ändern? .....	147
5.4	Was können wir an den Konsequenzen ändern? .....	149
5.5	Was können wir an den Kontingenzen ändern? .....	154
<b>6</b>	<b>Langfristiges Stressmanagement .....</b>	<b>162</b>
6.1	Was können wir an der Situation ändern? .....	162
6.2	Was können wir am Verhalten ändern? .....	168
6.3	Was können wir an der Person ändern? .....	180
6.4	Was können wir an den Konsequenzen und Kontingenzen ändern? .....	191
<b>7</b>	<b>Aufrechterhaltung erfolgreicher Verhaltensweisen .....</b>	<b>200</b>
<b>8</b>	<b>Burnout-Prävention und -Behandlung .....</b>	<b>202</b>
8.1	Diagnostik und die funktionale Verhaltensanalyse bei Burnout .....	202
8.1.1	Burnout: systematische und klassifikatorische Einordnung .....	203
8.1.2	Besonderheiten bei der funktionalen Verhaltensanalyse von Burnout .....	206
8.1.3	Der Einsatz systematischer und standardisierter Diagnostik-Verfahren zu Burnout .....	212
8.2	Klärung der Ziele und motivationalen Grundlagen der Veränderung bei Burnout .....	213
8.3	Kurzfristige Maßnahmen bei Burnout .....	216
8.4	Langfristige Maßnahmen bei Burnout .....	218
8.5	Burnout-Prävention .....	226
8.6	Burnout und Langeweile: zwei Pole einer Dimension? .....	230
<b>9</b>	<b>Stressmanagement in ausgewählten Anwendungsbereichen .....</b>	<b>232</b>
9.1	Stressmanagement in bestimmten Lebensbereichen/-situationen .....	236
9.1.1	Stressmanagement in der heutigen Arbeitswelt .....	236
9.1.2	Stressmanagement bei Finanzfragen .....	248
9.1.3	Stressmanagement bei der Ernährung .....	253

9.1.4	Stressmanagement in sozialen Beziehungen .....	264
9.1.5	Stressmanagement bei Erkrankungen .....	278
9.2	Stressmanagement in bestimmten Lebensphasen (Entwicklungsaufgaben) .....	286
9.2.1	Kindheit und Jugend .....	287
9.2.2	Erwachsenenalter .....	289
9.2.3	Alter .....	290
<b>10</b>	<b>Stressmanagement – jenseits von Glück und Zufriedenheit? ....</b>	<b>296</b>
10.1	Stress, Stressmanagement und Gesundheit – ein dynamischer Zusammenhang .....	296
10.1.1	Gesundheit als Gleichgewicht – die Grenzen der Natur und unseres Verhaltens .....	297
10.1.2	Stress und Gesundheit im Querschnitt – die Bedeutung der Bezugssysteme .....	298
10.1.3	Stress und Gesundheit im Längsschnitt – die Bedeutung der Entwicklung .....	300
10.1.4	Stressmanagement – universal, global und nachhaltig	300
10.2	Stress und Stressmanagement als persönliche Erfahrung – die Bedeutung der Biografie .....	303
10.3	»Jeder ist seines Glückes Schmied« – Stressmanagement mit Hammer und Amboss? .....	304
<b>Arbeitsmaterial zum Download .....</b>		<b>311</b>
<b>Literatur .....</b>		<b>312</b>
<b>Stichwortverzeichnis .....</b>		<b>323</b>