

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 2. Auflage	13
<b>I Grundlagen</b>	
1 Stress und Emotionen – alltägliche Phänomene	16
2 Multimodale Stressprävention	32
3 Aufbau und Aufrechterhaltung von Trainingsmotivation	39
4 Aufbau des Trainings Stark im Stress	48
<b>II Manual</b>	
<b>Modul 1 Ressourcen stärken</b>	
5 Tragfähige Trainingsmotivation (Einheit 1)	66
6 Achtsamkeit und Entspannung (Einheit 2)	90
7 Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3)	129
<b>Modul 2 Stress und aversive Emotionen annehmen</b>	
8 Warum Annehmen sinnvoll sein kann (Einheit 4)	158
9 Belastbarkeit stärkende Maßnahmen (Einheit 5)	183
10 (Selbst-)Wertschätzung aufbauen und pflegen (Einheit 6)	205
<b>Modul 3 Stress und Emotionen verändern</b>	
11 Stellschraube Körper (Einheit 7)	228
12 Stellschraube Gedanken (Einheit 8)	252
13 Stellschraube Verhalten (Einheit 9)	277
<b>III Qualitätssicherung</b>	
14 Wirksamkeit des Trainings	306
15 Abgrenzung zum klinischen Handeln	311
16 Begleitende Evaluation	316
<b>Anhang</b>	
Literatur	326
Hinweise zum Arbeitsmaterial	331
Sachwortverzeichnis	332

# Inhalt

## Vorwort zur 2. Auflage

13

## I Grundlagen

<b>1 Stress und Emotionen – alltägliche Phänomene</b>	16
1.1 Kurz-, mittel- und langfristige Folgen von Stress	16
1.1.1 Kurzfristige Folgen von Stress	17
1.1.2 Mittelfristige Folgen	17
1.1.3 Langfristige Folgen	19
1.2 Stress als physiologische Reaktion	19
1.2.1 Merkmale der ersten Stressantwort	20
1.2.2 Merkmale der zweiten Stressantwort	21
1.3 Das transaktionale Stressmodell	21
1.3.1 Erster Bewertungsschritt	22
1.3.2 Zweiter Bewertungsschritt	22
1.3.3 Dritter Bewertungsschritt: Neubewertung	22
1.4 Stress als Ressourcenverlust	23
1.5 Stressbewältigung	24
1.5.1 Problem- und Emotionsfokussierte Stressbewältigung	25
1.5.2 Formen der Stressverarbeitung	26
1.6 Emotionen: Funktionen und Regulation	28
1.6.1 Funktionen von Emotionen	28
1.6.2 Regulation von Emotionen	30
<b>2 Multimodale Stressprävention</b>	32
2.1 Palliativ-regeneratives Stressmanagement	33
2.2 Kognitives Stressmanagement	33
2.2.1 Becks kognitive Therapie	34
2.2.2 Meichensbaums Stressimpfungstraining	35
2.2.3 Ellis' Rational-Emotive Therapie	36
2.3 Instrumentelle Stressbewältigung	36
2.4 Emotionsregulation	37
<b>3 Aufbau und Aufrechterhaltung von Trainingsmotivation</b>	39
3.1 Das HAPA-Modell von Schwarzer	39
3.2 Bilden von Trainingsintentionen	41
3.2.1 Risikowahrnehmung	41
3.2.2 Handlungs-Ergebnis-Erwartung	42
3.2.3 Aufgabenbezogene Selbstwirksamkeitserwartung	42
3.3 Trainingsplanung	43

3.3.1	Handlungsplanung	43
3.3.2	Bewältigungsplanung	44
3.4	Feedback, Würdigung und Selbstverstärkung	45
3.5	Nutzung medialer Möglichkeiten	46
<b>4</b>	<b>Aufbau des Trainings <i>Stark im Stress</i></b>	<b>48</b>
4.1	Modul 1: Ressourcen stärken	49
4.1.1	Trainingsmotivation	49
4.1.2	Achtsamkeit und Entspannung	50
4.1.3	Aufbau und Abruf hilfreicher Emotionen	51
4.1.4	Regeneration und erholsame Aktivitäten	52
4.2	Modul 2: Stress und aversive Emotionen annehmen – akzeptanzbasiertes Stressmanagement	53
4.2.1	Die Notwendigkeit einer akzeptierenden Haltung verstehen	54
4.2.2	Herausarbeiten eines biografischen Sinnes in emotional schwierigen Situationen	54
4.2.3	Steigerung der Selbstkomplexität	55
4.2.4	Stärkung des sozialen Netzes bzw. wahrgenommener sozialer Unterstützung	55
4.2.5	Emotionale Selbstwirksamkeit: Belastbarkeit früherer Situationen bewusst machen und abrufen können	56
4.2.6	Selbst- und Fremdwertschätzung erhöhen und positive Erlebnisse würdigen	56
4.3	Modul 3: Stress und Emotionen verändern – kognitiv-behaviorales Stressmanagement	57
4.3.1	Körper und körperbezogene Prozesse	58
4.3.2	Kognitionen und kognitive Methoden	58
4.3.3	Verhaltensahe Prozesse	59
4.4	Trainingsaufgaben als zentrales Element	59
4.5	Peer-Coaching in der Bewältigungsplanung und beim Trainingstransfer	60
4.6	Trainings-App	61
4.7	Onlinetraining <i>Stark im Stress</i>	61

## II Manual

### Modul 1 Ressourcen stärken

<b>5</b>	<b>Tragfähige Trainingsmotivation (Einheit 1)</b>	<b>66</b>
5.1	Zeitlicher Ablauf	66
5.2	Einstieg und Psychoedukation: SIS-Modell	66
5.2.1	Begrüßung	67
5.2.2	Entstehung von Stress und negativen Emotionen	68
5.3	Motivationsaufbau	79
5.3.1	Persönliche Stressanzeichen, Frühwarnsystem und Spätfolgen	80

5.3.2	Trainingsgründe explorieren	82
5.3.3	Mentales Kontrastieren: Eine Zeitreise	84
5.3.4	Einen guten Grund finden: Der Motivationssatz	85
5.4	Aufgabe der Woche: Tagesschätzte finden	87
5.5	Abschlussblitzlicht	89
<b>6</b>	<b>Achtsamkeit und Entspannung (Einheit 2)</b>	<b>90</b>
6.1	Zeitlicher Ablauf	90
6.2	Einstieg: Würdigen der Aufgabe und Besprechen von Schwierigkeiten	90
6.2.1	Würdigen	91
6.2.2	Schwierigkeiten	92
6.3	Achtsamkeit und Entspannung	96
6.3.1	Wirkungen von Achtsamkeit und Entspannung (Psychoedukation)	98
6.3.2	Achtsamkeits- und Entspannungsübung	111
6.3.3	Achtsamkeit im Alltag	118
6.4	Aufgaben der Woche: Achtsamkeit und Entspannung	122
6.4.1	Aufgaben der Woche	122
6.4.2	Transferplanung	123
6.5	Abschlussblitzlicht	127
<b>7</b>	<b>Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3)</b>	<b>129</b>
7.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 3	129
7.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und besprechen von Schwierigkeiten	129
7.3	Hilfreiche Emotionen aufbauen und abrufen	133
7.3.1	Hinführung zur Anker-Übung	134
7.3.2	Durchführung der Übung	136
7.3.3	Exkurs: Schwierige Situationen imaginieren – hilfreiche Emotionen nutzen	140
7.3.4	Wenn Teilnehmende Schwierigkeiten mit der Ankerübung haben: Eine weitere Variante des Ankerns hilfreicher Emotionen	141
7.4	Regeneration: Im Alltag leben	143
7.4.1	Hintergründe von Regeneration	144
7.4.2	Regeneration im Alltag organisieren	151
7.4.3	Von Beispielen anderer profitieren	153
7.5	Aufgaben der Woche: Hilfreiche Emotionen und Erholungsphasen nutzen	155
7.6	Abschlussblitzlicht	156

## Modul 2 Stress und aversive Emotionen annehmen

<b>8</b>	<b>Warum Annehmen sinnvoll sein kann (Einheit 4)</b>	<b>158</b>
8.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 4	158
8.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	159
8.3	Das Annehmen von Stress und negativen Emotionen	161
8.3.1	Warum das Annehmen von Stress und negativen Emotionen sinnvoll sein kann	163

8.3.2	Teilnehmer tauschen ihre besten Strategien aus	169
8.4	Erarbeiten sinnstiftender biografischer Ressourcen	170
8.4.1	Erarbeiten einer biografischen Ressource	171
8.4.2	Herausarbeiten eines biografischen Sinns	175
8.4.3	Biografische Ressourcen erahnen	177
8.5	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch	181
8.6	Abschlussblitzlicht	182
8.7	Achtsamkeit und Entspannung für das zweite Modul (Kurzversion)	182
<b>9</b>	<b>Belastbarkeit stärkende Maßnahmen (Einheit 5)</b>	183
9.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 5	183
9.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	184
9.2.1	Trainingserfahrung reflektieren	185
9.2.2	Belastbarkeit stärken – aber wie?	186
9.3	Belastbarkeit fördern – aber richtig	191
9.3.1	Selbstkomplexität analysieren und fördern	193
9.3.2	Funktionen im sozialen Netz erkennen und stärken	196
9.3.3	Resilienzprojekt planen	199
9.3.4	Biografisches Gedächtnis nutzen	199
9.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Resilienzprojekt	203
9.5	Abschlussblitzlicht	204
<b>10</b>	<b>(Selbst-)Wertschätzung aufbauen und pflegen (Einheit 6)</b>	205
10.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 6	205
10.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	206
10.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	207
10.2.2	Hinführung: Oxytocin schützt vor den negativen Folgen von Stress	208
10.3	Wertschätzung fördern	213
10.3.1	Selbstwertschätzung fördern	214
10.3.2	Gezielte Förderung von Fremdwertschätzung	220
10.3.3	Würdigen, was gut war (Würdigungstagebuch)	221
10.3.4	Unsympathen wertschätzen (alternativ zum Würdigungstagebuch)	222
10.4	Aufgaben der Woche	223
10.5	Abschlussblitzlicht	224

## Modul 3 Stress und Emotionen verändern

<b>11</b>	<b>Stellschraube Körper (Einheit 7)</b>	228
11.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 7	228
11.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	229
11.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	230
11.2.2	Wie lassen sich Emotionen verändern?	231
11.3	Erarbeiten der Stellschraube Körper	238
11.3.1	Die Grundidee der Stellschraube Körper	240

11.3.2	Anwendung der Stellschraube auf emotional problematische Situationen	243
11.3.3	Eine alternative Möglichkeit, die Stellschraube Körper zu nutzen	246
11.3.4	Reflexion: Gelingensmodelle und Schwierigkeiten vorstellen	248
11.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Stellschraube Körper im Alltag	250
11.5	Abschlussblitzlicht	251
11.6	Achtsamkeit und Entspannung für das dritte Modul (stark verkürzte Version)	251
<b>12</b>	<b>Stellschraube Gedanken (Einheit 8)</b>	252
12.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 8	252
12.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	252
12.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	253
12.2.2	Die Grundidee der Stellschraube Gedanken	255
12.3	Anwendung der Stellschraube auf emotional schwierige Situationen	257
12.3.1	Die Kopfstand-Technik nutzen	259
12.3.2	Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat	264
12.3.3	Reflexion: Gelingensmodelle und Schwierigkeiten vorstellen	274
12.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Stellschraube Gedanken im Alltag	276
12.5	Abschlussblitzlicht	276
<b>13</b>	<b>Stellschraube Verhalten (Einheit 9)</b>	277
13.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 9	277
13.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	278
13.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	279
13.2.2	Die Grundidee der Stellschraube Verhalten	281
13.3	Anwenden der Stellschraube Verhalten	282
13.3.1	Identifizieren und verändern von konkrem stressauslösenden Verhalten	284
13.3.2	Innere Stressverstärker: Verhaltensbeobachtungen und -experimente im Alltag	286
13.3.3	Integration der drei Stellschrauben	302
13.4	Transferplanung für die Zeit nach dem Training	302
13.5	Abschluss	303

### **III Qualitätssicherung**

<b>14</b>	<b>Wirksamkeit des Trainings</b>	306
14.1	Methode zur Feststellung der Wirksamkeit	306
14.2	Ergebnisse der vier Studien	307
14.2.1	Stark im Stress im Pflegeberuf	307
14.2.2	Stark im Stress bei Berufstätigen	308
14.2.3	Stark im Stress bei Studierenden einer Fernuniversität	308

14.2.4	Stark im Stress reduziert Prokrastination	309
14.3	Bewertung der Ergebnisse	310
<b>15</b>	<b>Abgrenzung zum klinischen Handeln</b>	<b>311</b>
15.1	Depression	311
15.1.1	Wie kann eine Depression erkannt werden?	311
15.1.2	Umgang mit depressiven Teilnehmenden	312
15.2	Angst	313
15.2.1	Wie kann man Angststörungen erkennen?	313
15.2.2	Umgang mit Gruppenmitgliedern, die möglicherweise eine Angststörung haben	314
<b>16</b>	<b>Begleitende Evaluation</b>	<b>316</b>
16.1	Möglichkeiten für eine Eingangsdagnostik	316
16.1.1	Wahrgenommener Stress	317
16.1.2	Emotionale Kompetenzen	319
16.2	Prozessmonitoring	319
16.2.1	Kooperation und Vertrauen in der Gruppe (Sozialklima)	320
16.2.2	Interaktionen zwischen Trainer und Teilnehmern	320
16.2.3	Abstraktionsniveau	321
16.2.4	Aktivierungsniveau	321
16.2.5	Übungen zwischen den Sitzungen	321
16.2.6	Veränderungen	322
16.3	Möglichkeiten und Grenzen zur Feststellung der Trainingswirksamkeit	323
<b>Anhang</b>		
Literatur		326
Hinweise zum Arbeitsmaterial		331
Sachwortverzeichnis		332