

Inhaltsverzeichnis

Teil I Stress erkennen und verstehen

1 Stress – was ist das eigentlich?	
– Eine Einführung	3
1.1 Die Stresstrias	5
1.2 Stressoren – Was uns stresst	7
1.3 Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	9
1.4 Persönliche Stressverstärker – Hausgemachter Stress	11
1.5 Stresskompetenz: Vom Opfer zum Akteur	13
2 Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	15
2.1 Die Antwort des Körpers auf Stress – Das allgemeine Anpassungssyndrom	16
2.2 Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	19
2.3 Stress entsteht im Gehirn	20
2.4 Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	22
2.5 Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	23
2.6 Stress formt das Gehirn	26
2.7 Stressreaktionen sind individuell	28
2.8 Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	29
2.9 Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	30
Chronischer Stress und körperliche Krankheiten	34
Chronischer Stress und seelische Gesundheit	34
2.10 Erschöpfung total – Das Burnout-Syndrom	35
Mut zur Selbsterforschung	38
2.11 Checkliste: Warnsignale für Stress	38
3 Stressoren in Beruf und Alltag	41
3.1 Anforderungen fördern Entwicklung	42
3.2 Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress	43
3.3 Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	45
3.4 Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	47
3.5 Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	48
3.6 Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	52
3.7 Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	54
3.8 Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	55
3.9 Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	56
3.10 Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	57
4 Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen	59
4.1 Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	60
4.2 Stressverschärfende Denkmuster	63
4.3 Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	65
4.4 Perfektionistische Kontrollambitionen	68
4.5 Arbeitssucht	69
4.6 Enttäuschter Idealismus	72
4.7 Checkliste: Persönliche Stressverstärker	73
Teil II Stress bewältigen	
5 Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	77
5.1 Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten	80
5.2 Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	81
5.3 Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen	82
5.4 Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	82

6	Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz	85
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben	87
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer	89
	Analyse des sozialen Netzes: Wer gehört dazu?	90
	Das soziale Netz pflegen	92
	»Echte Freunde sind immer füreinander da« und andere Blockaden.....	93
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten	94
	Grenzen setzen	94
	Unterstützung suchen und annehmen	96
	Ärger angemessen ausdrücken	96
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen	97
	Was wirklich zählt – Werte und Ziele klären....	98
	Blick nach vorn – Eine positive Zukunfts- vision entwickeln	100
	Von der Vision zum Ziel – Ziele richtig formulieren	102
	Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen	104
	Zeit richtig planen	106
7	Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz.....	111
7.1	Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer.....	113
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten	116
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz	121
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: Das Entwicklungsquadrat	124
8	Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz.....	131
8.1	Erholung aktiv gestalten	132
	Erholen – Wovon?.....	133
	Die Kunst der Pause.....	135
	Erholsam schlafen	136
	Erholung und Urlaub	139
8.2	Genießen im Alltag	143
	Angenehme Erlebnisse – Früher und heute.....	144
	Checkliste: Angenehme Erlebnisse	145
	Die acht Regeln des Genießens	147
8.3	Entspannen und loslassen	149
	Entspannungstraining – Wie es wirkt und was es bewirkt	150
	Progressive Muskelrelaxation (PMR)	151
	Praxis-Tipps: Worauf es beim Üben ankommt.....	153
	Exkurs: Vom Wesen der Entspannung	158
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen	159
	Bewegungsmangel: Gefahr für die Gesundheit	159
	Stress abbauen durch Bewegung	160
	Weg 1: Mehr Bewegung in den Alltag bringen.....	161
	Weg 2: Regelmäßig Sport treiben	162
9	Checkliste: Das 3 x 4 der Stress- kompetenz	167
	Ein Wort zum Schluss.....	171
	Literatur	175
	Stichwortverzeichnis	179