

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Gesundheitsförderung durch Stressbewältigung	3
1.1	Von der Prävention zur Gesundheitsförderung	4
1.2	Gesundheit fördern – aber welche?	6
1.3	Gefahren und Irrwege der Gesundheitsförderung	8
2	Stress – was ist das eigentlich? – Wissenschaftliche Stresskonzepte	11
2.1	Ein einfaches Rahmenkonzept: Die »Stress-Ampel«	12
2.2	Die biologische Perspektive: Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	15
2.2.1	Stress als Abweichung von der Homöostase	15
2.2.2	Akute körperliche Stressreaktionen	15
2.2.3	Stress entsteht im Gehirn: Die neuronale Organisation der Stressreaktion	17
2.2.4	Die zwei Achsen der Stressreaktion: Trockene und nasse Kommunikationswege	18
2.2.5	Stress formt das Gehirn: Das zentrale Adaptationssyndrom	20
2.2.6	Stressreaktionen sind individuell: Individual- und Situationsspezifität von Stressreaktionen	20
2.2.7	Macht Stress krank? – Stressreaktionen und Gesundheit	23
2.2.8	Das Burn-out-Syndrom	25
2.3	Die soziologische Perspektive: Formen und Merkmale von Stressoren	28
2.3.1	Kritische Lebensereignisse	28
2.3.2	Arbeitsbelastungen	29
2.3.3	Alltagsbelastungen	32
2.4	Die psychologische Perspektive: Persönliche Motive, Einstellungen und Bewertungen als Stressverstärker	33
2.4.1	Stress als wahrgenommene Diskrepanz zwischen Anforderungen und Kompetenzen: das transaktionale Stresskonzept	33
2.4.2	Präkognitive Emotionen: Wenn Stressgefühle den Kognitionen vorausseilen	36
2.4.3	Stressverschärfende Einstellungen: drei Wege zum Burn-out	37
2.5	Die salutogenetische Perspektive: Soziale und personale Ressourcen der Stressbewältigung	40
2.5.1	Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung	40
2.5.2	Hält Optimismus gesund? – Salutogenität von Ergebniserwartungen	42
2.5.3	»Ich kann!« – Salutogenität von Kontrollüberzeugungen	43
2.5.4	»Ich kann!« – Salutogenität von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen	44
2.5.5	Kohärenz und Sinnerleben	45
2.6	Integration: Anforderungs-Ressourcen-Modell	47
3	Belastungsbewältigung	49
3.1	Drei Hauptwege zur individuellen Belastungsbewältigung	50
3.2	Was ist effektive Bewältigung? – Differenzielle Effektivität einzelner Formen der Bewältigung	53
3.3	Strukturelles Stressmanagement	56

4	Konzeption des Gesundheitsförderungsprogramms	
	»Gelassen und sicher im Stress«	59
4.1	Ziele und Zielgruppen des Gesundheitsförderungsprogramms	60
4.2	Aufbau und Module des Gesundheitsförderungsprogramms	61
4.3	Konzeptionelle Merkmale des Gesundheitsförderungsprogramms	64
4.4	Funktionen der Gruppe im Rahmen des Gesundheitsförderungsprogramms	65

II Praxis

5	Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm	71
5.1	Ankommen und Kennenlernen	72
5.2	Stress – was ist das eigentlich? – Informationen für Kursteilnehmer	73
5.3	Gruppenarbeit: Meine Kompetenzen zur Stressbewältigung	75
5.4	Klären von Erwartungen und Befürchtungen	76
6	Trainingsmodul 1: Entspannen und loslassen – das Entspannungstraining	79
6.1	Ziele	80
6.2	Methode: Progressive Relaxation	81
6.2.1	Theoretische Grundannahmen	81
6.2.2	Grundprinzip der Progressiven Relaxation	82
6.2.3	Ablauf	82
6.3	Praktische Durchführung im Kurs	83
6.3.1	Einführung der Langform	83
6.3.2	Besprechen der Übungserfahrungen und Umgang mit Störungen	90
6.3.3	Verkürzung der Entspannungsübung	94
6.3.4	Einführung des »Ruhewortes«	95
6.3.5	Anwendung der Entspannung im Alltag	97
6.3.6	»Fantasiereisen«	99
6.4	Überblick über das Entspannungstraining	100
7	Trainingsmodul 2: Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln – das Mentaltraining	103
7.1	Ziele	104
7.2	Methode	105
7.3	Praktische Durchführung	106
7.3.1	Die Rolle von Bewertungen und Einstellungen im Stressgeschehen – Einführung	106
7.3.2	Stressverschärfende und förderliche Denkmuster: »Es sind oft mehrere Sichtweisen möglich«	108
7.3.3	Förderliche Denkmuster entwickeln: ein Menü mentaler Strategien zur Stressbewältigung	109
7.3.4	Stressverschärfende und förderliche Einstellungen: »Persönliche Stressverstärker und wie man sie entschärfen kann«	111
7.3.5	Förderliche Einstellungen verankern	116
7.4	Überblick über das Mentaltraining	118

8	Trainingsmodul 3: Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und verändern – das Problemlösetraining	119
8.1	Ziele	120
8.2	Methode	120
8.3	Praktische Durchführung im Kurs	121
8.3.1	Einführung und Gruppengespräch: »Meine persönlichen Stressoren«	121
8.3.2	»Dem Stress auf die Spur kommen«: Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen	123
8.3.3	Exkurs: »Innere Achtsamkeit«	126
8.3.4	»Ideen zur Bewältigung sammeln«: Brainstorming	128
8.3.5	»Den eigenen Weg finden«: Auswählen und entscheiden	132
8.3.6	»Konkrete Schritte planen«	133
8.3.7	»Im Alltag handeln«	136
8.3.8	»Bilanz ziehen«	136
8.4	Überblick über das Problemlösetraining	137
9	Trainingsmodul 4: Erholen und genießen – das Genussstraining	139
9.1	Ziele	140
9.2	Methode	141
9.3	Praktische Durchführung im Kurs	142
9.3.1	Einführung: Erholung – aber richtig!	142
9.3.2	»Angenehmes Erleben im Alltag«: Gruppengespräch	145
9.3.3	»Acht Gebote des Genießens«	146
9.3.4	Praktische Übungen zum Genießen	147
9.3.5	»Ich nehme mir etwas Schönes vor«: Planen angenehmer Erlebnisse	150
9.3.6	Exkurs: Erholsam schlafen	153
9.3.7	Exkurs: Erholsamer Urlaub	153
9.4	Überblick über das Genussstraining	153
10	Ergänzungsmodule	155
10.1	Ergänzungsmodul 1: Stressbewältigung durch Sport und mehr Bewegung im Alltag	156
10.1.1	Informationen für Kursteilnehmer	156
10.1.2	Durchführung von Bewegungsübungen im Kurs	158
10.2	Ergänzungsmodul 2: Soziales Netz	162
10.2.1	Übung »Vertrauen schaffen, Vertrauen fassen«	162
10.2.2	Visualisieren: Mein soziales Netz	162
10.2.3	Pflegetipps für das soziale Netz	163
10.3	Ergänzungsmodul 3: Blick in die Zukunft	164
10.3.1	Einführung	165
10.3.2	Der »Zeitstrahl«	165
10.3.3	Blick nach vorn – eine positive Zukunftsvision entwickeln	166
10.3.4	Von der Vision zum Ziel	167
10.4	Ergänzungsmodul 4: Keine Zeit? – Sinnvolle Zeiteinteilung im Alltag	168
10.4.1	Gründe für Zeitdruck	169
10.4.2	Strategien gegen Zeitstress	170
10.5	Ergänzungsmodul 5: Die Quart-A-(4A-)Strategie für den Akutfall	170

11	Ausstieg und Transfer	173
12	Übersicht über das Gesundheitsförderungsprogramm »Gelassen und sicher im Stress«	177

Anhang

Trainingsmaterialien	183
Hinweis	184
Übersicht	185
I. Zum Einstieg	186
II. Trainingsmodul 1: Entspannungstraining	201
III. Trainingsmodul 2: Mentaltraining	209
IV. Trainingsmodul 3: Problemlösetraining	219
V. Trainingsmodul 4: Genussstraining	230
VI. Ergänzungsmodule	243
VII. Ausstieg und Transfer	259
Literatur	265
Stichwortverzeichnis	271

Auf der beiliegenden CD-ROM finden Sie alle Trainingsmaterialien im pdf-Format zum Ausdrucken.