

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>I</b>
<b>Abbildungsverzeichnis.....</b>	<b>III</b>
<b>Tabellenverzeichnis.....</b>	<b>V</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>VI</b>
<b>Glossar .....</b>	<b>VIII</b>
<b>1. Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>2. Arbeitsbedingungen/Strukturmerkmale der Erwachsenenbildung .....</b>	<b>4</b>
2.1 Allgemeine, aktuelle Situation in der Erwachsenenbildung.....	4
2.2 Beschreibung der Erwachsenenbildungstätigkeit .....	6
2.3 Lernen unter Stress und Anti-Stress-Strategien aus neurobiologischer Sicht .....	7
<b>3. Grundlagen von Ärger und Stress.....</b>	<b>10</b>
3.1 Begriffsdefinitionen „Ärger“ und „Stress“ .....	10
3.2 Was ist Ärger .....	12
3.2.1 Ursachen von Ärger .....	13
3.2.2 Ärgerverlauf .....	15
3.2.3 Auswirkungen von Ärger .....	18
3.3 Was ist Stress .....	20
3.3.1 Arten von Stress .....	20
3.3.2 Verlauf von Stress .....	23
3.3.3 Ursachen von Stress .....	25
3.3.4 Auswirkungen von Stress/Stressreaktionen .....	27
3.3.5 Stressbewältigungsstrategien .....	31

<b>4. Beschreibung der Anti-Stress-Strategien bzw. Anti-Ärger-Strategien .....</b>	<b>34</b>
<b>des Fragebogens in der EWB .....</b>	<b>34</b>
4.1 Coping .....	35
4.2 Bewegung .....	37
4.3 Ernährung .....	39
4.4 Entspannung/Schlafen .....	40
4.5 Humor .....	42
4.6 Soziale Bereiche .....	43
4.7 Strategien .....	44
<b>5. Durchführung von Anti-Stress-Strategien bzw. Anti-Ärger-Strategien .....</b>	<b>49</b>
<b>in der Erwachsenenbildung .....</b>	<b>49</b>
5.1 Fragebogenaktion .....	49
5.1.1 Entwicklung der Fragebögen .....	49
5.1.2 Pre-Test .....	53
5.1.3 Überarbeiteter Fragebogen .....	56
5.2 Schwierigkeiten bei der Umsetzung .....	59
5.3 Darstellung der Ergebnisse .....	61
5.3.1 Auswertung der Beteiligung an der Fragebogenaktion .....	61
5.3.2 Auswertung der Anwendung und Wirksamkeit von Stress- Bewältigungs-Strategien der Fragebogenaktion .....	65
5.4 Diskussion der Ergebnisse .....	76
<b>6. Ausblick und Handlungsempfehlungen .....</b>	<b>79</b>
<b>7. Zusammenfassung .....</b>	<b>84</b>
<b>8. Quellenverzeichnis .....</b>	<b>89</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>94</b>
Anlagenverzeichnis .....	94