

# 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 des Fragenbogens 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 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