

Sachverzeichnis

A

- AAS 21
- Abgrenzung 66–67
- Abgrenzungsprobleme 101
- Abwehr 109
- Abwehrkräfte 40
- Achtsamkeit 71–72
- Achtsamkeitsübung 136
- ACTH 33–34
- Adrenalin 32, 34, 41
- Alarmreaktion 21
- Alkohol 61, 97
- Alles-oder-nichts-Denken 90
- Alltag 44, 71, 77
 - Auftanken 118
 - Bewegung 148
 - Stressbewältigungsstrategien 131
 - Taktung 83
 - Überforderung 36
 - Veränderungen, kleine 64
- Alltagsstress 26
- Amygdala 32–34, 36–37, 48
- Anamnese 45, 51, 58, 85, 96–97, 109
 - themenorientierte 84, 86
- Anamnesefragebogen 85
- Anerkennung 15, 28, 51, 58, 60, 62, 65, 85, 87, 91, 106
 - Gier 28
- Ängste 28, 30, 54
 - diffuse 60, 90
- Annehmlichkeiten 19
- Anpassungssyndrom 21
- Anspannung 19, 23, 26, 39, 41, 44, 137
 - Notfallkoffer 122
- Anspruch 62, 87
 - hoher 15
 - perfektionistischer 86–87, 101
- Anti-Stress-Sätze 118
- Antreiber, innerer 15, 62, 64, 84, 86, 89, 95
 - verscheuchen 125
- Antrieb 108
- Antriebslosigkeit 101
- Antriebsschwäche 20

Arbeit, Stressbewältigungsstrategien 131

- Arbeitsalltag, Anti-Stress-Mittel 119
- Arbeitsleben 71
- Arbeitsmaterialien 73, 112
- Arbeitsplatzwechsels 27
- Arbeitsstätte 27
- Arbeitsunfähigkeit 61
- Arbeitsverdichtung 17
- Ärgern, W-Fragen 132
- Atrophie, thymolymphatische 20
- Aufklärungskampagne 44
- Aufputschmittel 60
- Ausdauersport 72, 147
- Ausdauertraining, Trainingsplan 148

B

- Bedrohung 22–23, 26, 28, 37, 87, 106
- Bedürfnisbefriedigung 55, 62
- Bedürfnisse 51, 84, 93, 95
 - Verdrängung 60
 - Vernachlässigung 59
- Belastungsstörung, posttraumatische 48
- Belohnungssystem 77, 89, 101
- Beruf 58
 - Identifizierung 27
- Beschleunigung 18
- Beschwerden 42
 - körperliche 45
- Beständigkeit 27
- Bewältigungsstrategien 15, 21–22, 54, 70, 79, 88–89, 97, 102
- Bewegung 106
 - Alltag 148
 - Merkblatt 147
- Bewertung 22–23
 - negative 90
 - sekundäre 34
 - Stressor 22
- Bewusstseinsübung 152
- Bilanz, ziehen 94
- Blackberry 17
- Blutdruck, erhöhter 32, 34, 41
- Bluthochdruck 44–45
- Blutzuckerspiegel, erhöhter 33

Brainbooster 38

- Brustkrebs 46
- Burnout 15, 18, 58, 64, 68, 84–85, 108
 - Depression, Unterscheidungskriterien 57
 - Phasen 58, 106
- Burnoutfalle 93–94
- Burnoutprävention 69
- Burnoutsyndrom 38, 57–58, 61–62

C

- Cannon 21, 23
- Coping
 - bewertungsorientiertes 22–23
 - emotionsorientiertes 22–23
 - problemorientiertes 22
- Copingstrategien 22
- Corticotropin-releasing Hormone 33
- Cortisol 20–21, 32–34, 36–37, 40–42, 48–49
- Cortisolmangel 48
- Cortisolspiegel 40
 - niedriger 48
- Cortisolsupplementierung 48
- CRH 33–34, 41

D

- Dauerstress 36, 40
- Demenz 37
- Denken 50, 54, 64, 66
- Denkmuster 19
 - altes 92
 - negatives 91
- Denkprozess 18
- Depression 28, 37, 39–40, 42, 45, 57–58, 61, 64, 97, 102
 - Burnout, Unterscheidungskriterien 57
- Desinteresse 60
- Diabetes mellitus 40, 46
- Distanzierung, Rollentausch 91
- Druck, innerer 61
- Durchsetzungskraft 65
- Dynaxität 18

Sachverzeichnis

E

Eheprobleme 54
Eigenverantwortlichkeit 68
Eigenverantwortung 94, 114
Einsatz, verstärkter 59
Einzelberatung 80, 82
Einzelsetting 72, 82
Ellis 90
Endkatastrophisieren 91
Endorphine 44
Entfremdung 17, 29
Entlastung 16, 96, 101
– schnelle 122
Entschleunigung 106–107
Entspannung 19, 23, 39, 41, 44, 59,
72, 83, 89, 114
– Stressbewältigungsstrategien 131
Entspannungsübung 89, 107, 114
– Reflexion 151
– Traumreise 149
Entspannungsverfahren 22, 67, 69,
72, 115, 137
Entwicklung 18
Entzündungserkrankungen 41
Entzündungsreaktionen 49
Epigenetik 46
Erbgut 46
Ereigniszeit 18
Erektionsstörungen 42
Erkrankungen 40, 44, 58, 84
Ernährungsgewohnheiten 97
Erregungsstörungen 42
Erschöpfung 26, 32, 45, 61
– körperliche 15
Erschöpfungsgefühl 88
Erschöpfungsstadium 21
Existenzprobleme 54

F

Fallbeispiel 51, 54, 56, 83, 85, 88
Fehler 60–61, 64, 66
Fehltage 28
fight-or-flight 21, 23
Flashbacks 48
Flexibilität 27, 29
Flucht 22–23, 32, 34, 41
Flüchtigkeitsfehler 60
Fortschritt 19
Freudenberger 58
Fruchtbarkeit 42
Frustrationsgrenze, niedrige 91

G

Gedächtnis 37
Gedächtnisleistung 38
Gedanken 16, 50
– irrationale 90, 102, 107
– negative 16, 30, 53, 90
– hinterfragen 91

– stressverschärfende 16, 54
Gedankenkarussell 97

– anhalten 125
Gedankenmuster, negatives 97
Gefühllosigkeit 61
Gehirn 18–20, 26, 36–37, 39, 50, 90,
123–124
– Belohnungszentrum 59
– Dopingmittel 38, 61
– Krafttier 121
– Muster 95, 120
– Stressantwort 30
Gehirnboosting 38
Gehmeditation 137
Generalisierung 53
Genetik 49
Genhygiene 47
Genom 46–47
Gereiztheit 42
Geringschätzigkeit 60
Geschwüre, peptische 20
Gewalttätigkeit 62
Glaubenssätze 51–54, 63–65,
85–86, 107
– hinterfragen 107
– Mind-Map 147
– stressinduzierende 69, 84
– stressverschärfende 53
Glutamat 33
Grenzen 55, 62, 71, 131
– setzen 65, 89
Gute-Laune-Päckchen 118

H

Handlungsfähigkeit 56
Handlungsspielraum 70, 123
Handlungsunfähigkeit 20, 22, 44,
61, 83
Härte 28
Hausarzt 45
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41, 46
Herzrasen 123
Hippocampus 37, 48
Hirnareale 30
Hirnschrittmacher 38
Hoffnungslosigkeit 61
Hormon 20, 33
– adrenocorticotropes 33
Hungerwinter, niederländischer 46
Hyperaktivität 20
Hypophyse 33
Hypothalamus 34
Hypothalamus-Hypophysen-Neben-
nierenrinden-Achse 32, 36

I

Idealismus 62
Identitätsstörung 61
Immunabwehr, reduzierte 21

Immunität, verminderte 20
Immunsystem 34, 36, 40

Impulsvortrag 68
Industrialisierung 19
Intervention, paradoxe 123

K

Kalkül, hedonistisches 91
Kampf 22–23
Katastrophendenken 90
Kindheit, Missbrauch 49
Kindheitserinnerungen 16
Kognition 69, 71
– Stressbewältigungsstrategien 131
Kohärenz 55
Kohärenzgefühl 64, 71
Komfortzone 66, 94
Konfrontationstraining 106
Konsumgüter 18
Kontrollierbarkeit 18
Konzentrationsmangel 36
Konzentrationsprobleme 61
Kopfschmerzen 60
Krafttier 120
Krankheit 20, 30
Krankschreibung 69
Kreativität 14
Kritik 64
Kündigung, innere 62
Kurzschlaf 114
Kurzschlusshandlung 102
Kurzschlussreaktion 32
Kurzzeitgedächtnis 37

L

Langsamkeit 56, 83, 106
Langzeitgedächtnis 48
Lazarus 21–23
Lebensereignisse 49
Lebenserwartung 93, 152
Lebenskrise 57–58
Lebensrhythmus 18–19, 92, 95
– Fragebogen 146
Lebenssituationen 77
Lebensskript 50, 63
Lebensumfeld 49
Lebenszeit
– getaktete 17
– verbleibende 152
Leere, innere 61
Leidensdruck 28, 42
Leistung 19, 26, 60
– nachlassende 61
Leistungsabfall 60
Leistungsanspruch 19, 28–29, 87
Leistungsgedanken 55, 83–84
Leistungsgesellschaft 28
Leistungskraft 28
Leistungsoptimierung 27

- Leistungsstarke 28
Leistungsverhalten 85
Leistungswang 83
Locus coeruleus 32–34
Lösungsstrategie 84
Lustlosigkeit 41
- M**
Macht 62
Magengeschwür 20
Medikament, leistungssteigerndes 38
Methylgruppe 47
Misstrauen 28, 109
Mitbehandlung, ärztliche 45
Mittagspause 114
Motivation 56, 77, 89, 108
Müdigkeit 20, 60
Multitasking 18, 58
Müßiggang 19, 28, 83, 94
Muskelrelaxation, progressive 137
Muskelschmerzen 41
Muster 15, 18–20, 22, 50, 52
– altes 90, 92
- N**
Natur 18, 28
Nebennieren, vergrößerte 20
Nebennierenhypertrophie 20
Nebennierenmark 32, 34
Nebennierenrinde 32–34
Neokortex 34
Nervensystem, autonomes 32
Nervosität 42
Netz, soziales 55, 130
Netzwerk, soziales 47, 72
Neubewertung 22–23
Neuro Enhancement 38–39
Neurotransmitter 32
Noradrenalin 32–34, 41
Notfallkoffer 122
- O**
Ohnmacht 56
Ohnmachtsgefühl 71
– loswerden 126
Orgasmusschwierigkeiten 42
Osteoporose 40
Östrogen 41
Ovarialhormon 20
Oxytocin 41
- P**
PakEs 69–71, 76, 80, 108
– Einzelsetting 72
– Seminar 79
– Arbeitsmaterialien 112
Panikattacken 42, 61, 96, 102, 107,
123
– Notfallkoffer 122
- Pausenübung 114
Perfektionismus 92
– Gegenstrategie 125
Perfektionist 109
Persönlichkeit 50, 69–70, 101
– Stressbewältigungsstrategien 131
Persönlichkeitsanteile 102
Persönlichkeitsveränderung 28
Perspektivenwechsel 152
Positionswechsel 124
Powernapping 114
Prägung 46
Prioritätenliste 88
Produktions- und Konsumkulturen 18
- R**
Rastlosigkeit 17
Rational Emotive Therapie 90
Ratlosigkeit 60
Ratschläge 82
Realität 16, 53–54, 56, 62
– verzerrte 61
Realitätstestung 91–92
Reflektion 107
Regelmäßigkeit 18
Relativierung, temporale 91
Reserven 21
Resilienz 55, 70, 92
Resilienzbildung 90
Resilienzfestigung 71
Ressourcen 15, 22–23, 44, 54–55,
62, 65, 70, 87–88
– aktivieren 119
– Fokussierung 91–92
– mobilisieren 73, 79
– neue 102
– nutzen 120
Ressourcenbildung 70
Rhythmus 17, 19, 29, 56, 93
– Natur 18
Rollenspiel 83, 101
Rückenschmerzen 28, 41
Rückfälle 77, 108
Rückschläge 15, 94–95, 102, 108
Rückzug 60
- S**
Schicksal 94
Schilddrüsenunterfunktion 44
Schlafmangel 30, 42
Schlafmittel 60
Schnelligkeit 17, 26–29, 83
Schwäche 54–55, 61, 65–66, 68, 102
Schweinehund, innerer 89
Schweißausbruch 123
Selbstbewertung, negative 91
Selbstbewusstsein 64
Selbstbewusstseintraining 71, 89, 95
- Selbstverantwortung 70
Selbstwert 62, 64, 108
– bedrohter 28
– instabiler 87
– schwacher 15
Selbstwertbedrohung 16, 28, 65, 85
Selbstwertgefühl 61, 64–66, 92
Selye 20–21, 23
Seminarag, Ablaufplan 113
Seminarteilnehmer 113
Seminarvorbereitung 112
Serotonin 41
Sexualhormone 41
Sexualität 41
Sicherheit 18, 27
Sinneskanäle 31
Sinnhaftigkeit 27, 29, 55
Sinnkrise 61
Sinnorientierung 91
Skepsis 109
Skript 51–52, 64
Skriptüberzeugung 50
Soziales 69, 72
– Stressbewältigungsstrategien 131
Sozialkreis 130
Sport 22, 44
– Merkblatt 147
Sportarten 147
Sportprogramm 38, 67
Stabilität 29
Stärke 55, 60, 65, 68, 120
– Krafttier 121
Stopptechnik 125
Strategien 16, 73, 79
Stress 21, 53
– anhaltender 21
– chronifizierter 28–29
– chronischer 36–37, 40–41
– Schwangerschaft 48
– dauerhafter 39
– negativer 44
– positiver 44
– pränataler 47
– Schwangere 48
Stressalarm 30
Stressantwort 30–31
– körperliche 26
Stressauslöser 44, 87
Stressbelastung 14, 42, 73, 97, 106
– chronische, Beschwerden 42
– Fragebogen 139
Stressbewältigung 21, 26, 68, 70
– eigenverantwortliche 80
– Eigenverantwortung 114
Stressbewältigungserfahrungen 87
Stressbewältigungskärtchen 76, 88,
130
Stressbewältigungskonflikt 21–22, 26

Sachverzeichnis

- Stressbewältigungsprogramm 69
Stressbewältigungsstrategien 21–22, 73, 76, 79–80, 88, 90, 94, 101, 131
– Umsetzung 77
Stressblindheit 26
Stressdisposition 23, 47–49, 56
Stressempfinden 19
Stressforschung 19, 21, 23
Stressgedanken 28
– entschärfen 118
Stressgefühl 64
Stressgegenregulation 23, 33
Stresshormone 21, 32, 42, 44, 49
– abbauen 72, 89
– Bewegung 147
Stresskrankheit 41
Stressmanagement 69
Stressmanagementkonzept 68
Stressmanagementprogramm 67
Stressmodell, transaktionales 21
Stressor 21–23, 26, 30, 44, 73, 79, 87–88
– Bewertung 22
– ermitteln 73, 79, 86
– externaler 30, 33
– internaler 30
– psychischer 30
– spezifischer 113
– Suche 70
Stressorenranking 87
Stressphänomen 23
Stressprävention 26, 66
– Unternehmen 67
Stresspräventionsprogramm 67
Stresspräventionsseminar,
 Zeitrahmen 113
Stressproblematik 68
Stressreaktion 21–23, 33, 36
– Auslöser 22
– erste 33
– gesunde 44
– körperliche 21, 30
– latente 26
– zweite 34
 – anhaltende 36
Stressresilienz 47, 49
– niedrige 48
Stressresistenz 14
Stresssimulanten 26, 28
Stresssituation, Positionswechsel 124
Stressstagebuch 71
Stressverarbeitung 19, 48
Stresswahrnehmung 69, 82
Stresswiderstand 48
Substanz, psychoaktive 38
Suizidalität 28
- Suizidgedanken 61
Sympathikus-Nebennierenmark-Achse 32, 34
System, limbisches 32, 41
- T**
- Tabletten 61
Tagesrückblick 107
– positiver 119–120
Taktung 17–18
Tatkraft 28
Team, inneres 107, 128
Teilnehmerinterview 113
Telomere 42
Terminkalender 77, 94, 101
Thalamus 32, 34
Thymusdrüse 20
Traumreise 149
- U**
- Überforderung 61
Übergewicht 40
Überlastung 67, 102, 109
Überleben 18, 23
Überlebensmechanismus 26
Überlebensstrategie 28
Überstunden 60
Übertreibung 90
Übung
– Lebenszeit, verbleibende 152
– Perspektivenwechsel 152
– Reflexion 151
– Tagesrückblick, positiver 119
– Traumreise 149
– Wertschätzung 153
Ungeduld 28, 60
Unruhe, innere 88
Unsicherheit 42, 109
Urlaubsbilder 119
Ursachenforschung 86
Urzeitmensch 23
- V**
- Vasopressin 33
Verallgemeinerung 90
Veränderungsprozess 19, 67
Verantwortung 56, 63, 65
Verantwortungsgefühl 101
Verdrängung 85
Vereinsamung 42
Verhalten 23, 60, 87
– selbstschädigendes 94
Verhaltensmuster 51
– einüben 77
– neue 77, 92
– stressinduzierende 87
– stressreduzierende 70
- Verleugnung 60
Versagensängste 54, 87, 89
Versager 15
Verständigungsfragen 97
Verständnisfragen 114
Vorzeigounternehmen 68
- W**
- W-Fragen 132
Wachstumsbeschleunigung 27
Wahrnehmung 22, 28, 30, 52–53, 62–63, 83, 86, 93
– ändern 91
– eingeengte 90
– verändern 119, 152
Wahrnehmungsmeditation 136
Wahrnehmungspositionen 113
Wahrnehmungstunnel 42
Wahrnehmungsübung 136
Wahrnehmungsveränderung 57, 61
Weinkampf 42, 62
Werte, Umdeutung 60
Werteverziehung 28
Wertschätzung 71
– Übung 153
Wertung 53
Wertvorstellungen 27, 55, 65, 84
Wettbewerb 38–39
Widerstand 52, 73, 77, 79–80, 89, 95, 97, 101, 109
– benennen 89
Widerstandskraft 14, 48
Widerstandsstadium 21, 26
Wohlstand 28
Work-Live-Balance 19
- Z**
- Zeit 17–18, 54, 56, 60, 67
– freie 18
– Gehirn 77
– gemeinsame 84
– Kontakte, soziale 72
– verschwenden 72
Zeitdruck 87–89
Zeitknaptheit 18
Zeitmanagement 59
Zeitnot 28
Ziele definieren 92
Zielformulierung 77
Zielsetzungen 80
Zivilisationskrankheiten 18
Zugehörigkeit 27
Zusammenbruch 15, 39, 61
Zynismus 42, 60, 109