

Inhalt

Geleitwort	15
Vorwort	17
I Grundlagen	21
1 Stress und Emotionen – alltägliche Phänomene	22
1.1 Kurz-, mittel- und langfristige Folgen von Stress	22
1.1.1 Kurzfristige Folgen von Stress	23
1.1.2 Mittelfristige Folgen	23
1.1.3 Langfristige Folgen	25
1.2 Stress als physiologische Reaktion	25
1.2.1 Merkmale der ersten Stressantwort	26
1.2.2 Merkmale der zweiten Stressantwort	27
1.3 Das transaktionale Stressmodell	27
1.3.1 Erster Bewertungsschritt	28
1.3.2 Zweiter Bewertungsschritt	28
1.3.3 Dritter Bewertungsschritt: Neubewertung	28
1.4 Stress als Ressourcenverlust	29
1.5 Stressbewältigung	30
1.5.1 Problem- und Emotionsfokussierte Stressbewältigung	31
1.5.2 Formen der Stressverarbeitung	31
1.6 Emotionen: Funktionen und Regulation	33
1.6.1 Funktionen von Emotionen	34
1.6.2 Regulation von Emotionen	36
2 Multimodale Stressprävention	38
2.1 Palliativ-regeneratives Stressmanagement	39
2.2 Kognitives Stressmanagement	39
2.2.1 Becks kognitive Therapie	40
2.2.2 Meichensbaums Stressimpfungstraining	41
2.2.3 Ellis' Rational-Emotive Therapie	42
2.3 Instrumentelle Stressbewältigung	42
2.4 Emotionsregulation	43
3 Aufbau und Aufrechterhaltung von Trainingsmotivation	45
3.1 Das HAPA-Modell von Schwarzer	45
3.2 Bilden von Trainingsintentionen	47
3.2.1 Risikowahrnehmung	47

3.2.2	Handlungs-Ergebnis-Erwartung	48
3.2.3	Aufgabenbezogene Selbstwirksamkeitserwartung	48
3.3	Trainingsplanung	49
3.3.1	Handlungsplanung	49
3.3.2	Bewältigungsplanung	50
3.4	Feedback, Würdigung und Selbstverstärkung	51
3.5	Nutzung medialer Möglichkeiten	52
4	Aufbau des Trainings Stark im Stress	54
4.1	Modul 1: Ressourcen stärken	55
4.1.1	Trainingsmotivation	55
4.1.2	Achtsamkeit und Entspannung	56
4.1.3	Aufbau und Abruf hilfreicher Emotionen	57
4.1.4	Regeneration und erholsame Aktivitäten	58
4.2	Modul 2: Stress und aversive Emotionen annehmen – akzeptanzbasiertes Stressmanagement	59
4.2.1	Die Notwendigkeit einer akzeptierenden Haltung verstehen	60
4.2.2	Herausarbeiten eines biographischen Sinnes in emotional schwierigen Situationen	60
4.2.3	Steigerung der Selbstkomplexität	61
4.2.4	Stärkung des sozialen Netzes bzw. wahrgenommener sozialer Unterstützung	61
4.2.5	Emotionale Selbstwirksamkeit: Belastbarkeit früherer Situationen bewusst machen und abrufen können	62
4.2.6	Selbst- und Fremdwertschätzung erhöhen und positive Erlebnisse würdigen	62
4.3	Modul 3: Stress und Emotionen verändern – kognitiv-behaviorales Stressmanagement	63
4.3.1	Körper und körperbezogene Prozesse	64
4.3.2	Kognitionen und kognitive Methoden	64
4.3.3	Verhaltensahe Prozesse	65
4.4	Trainingsaufgaben als zentrales Element	65
4.5	Peer-Coaching in der Bewältigungsplanung und beim Trainingstransfer	66
4.6	Trainings-App	67

II Manual	69
Modul 1: Ressourcen stärken	71
5 Tragfähige Trainingsmotivation (Einheit 1)	72
5.1 Zeitlicher Ablauf	72
5.2 Einstieg und Psychoedukation: SIS-Modell	72
5.2.1 Begrüßung	73
5.2.2 Entstehung von Stress und negativen Emotionen	73
5.3 Motivationsaufbau	84
5.3.1 Persönliche Stressanzeichen, Frühwarnsystem und Spätfolgen	85
5.3.2 Trainingsgründe explorieren	87
5.3.3 Mentales Kontrastieren: Eine Zeitreise	89
5.3.4 Einen guten Grund finden: Der Motivationssatz	91
5.4 Aufgabe der Woche: Tagesschätzte finden	92
5.5 Abschlussblitzlicht	94
6 Achtsamkeit und Entspannung (Einheit 2)	95
6.1 Zeitlicher Ablauf	95
6.2 Einstieg: Würdigen der Aufgabe und Besprechen von Schwierigkeiten	95
6.2.1 Würdigen	96
6.2.2 Schwierigkeiten	97
6.3 Achtsamkeit und Entspannung	101
6.3.1 Wirkungen von Achtsamkeit und Entspannung (Psychoedukation)	102
6.3.2 Achtsamkeits- und Entspannungsübung	115
6.3.3 Achtsamkeit im Alltag	121
6.4 Aufgaben der Woche: Achtsamkeit und Entspannung	124
6.4.1 Aufgaben der Woche	125
6.4.2 Transferplanung	125
6.5 Abschlussblitzlicht	130
7 Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3)	132
7.1 Zeitlicher Ablauf von Einheit 3	132
7.2 Einstieg: Würdigen der Aufgaben und besprechen von Schwierigkeiten	132
7.3 Hilfreiche Emotionen aufbauen und abrufen	135
7.3.1 Hinführung zur Anker-Übung	137
7.3.2 Durchführung der Übung	138
7.3.3 Exkurs: Schwierige Situationen imaginieren – hilfreiche Emotionen nutzen	142
7.4 Regeneration: Im Alltag leben	143

7.4.1	Hintergründe von Regeneration	144
7.4.2	Regeneration im Alltag organisieren	150
7.4.3	Von Beispielen anderer profitieren	152
7.5	Aufgaben der Woche: Hilfreiche Emotionen und Erholungsphasen nutzen	154
7.6	Abschlussblitzlicht	156
Modul 2: Stress und aversive Emotionen annehmen		157
8	Warum Annehmen sinnvoll sein kann (Einheit 4)	158
8.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 4	158
8.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	159
8.3	Das Annehmen von Stress und negativen Emotionen	161
8.3.1	Warum das Annehmen von Stress und negativen Emotionen sinnvoll sein kann	163
8.3.2	Teilnehmer tauschen ihre besten Strategien aus	168
8.4	Erarbeiten sinnstiftender biographischer Ressourcen	169
8.4.1	Erarbeiten einer biographischen Ressource	170
8.4.2	Herausarbeiten eines biographischen Sinns	173
8.4.3	Biographische Ressourcen erahnen	175
8.5	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch	178
8.6	Abschlussblitzlicht	179
8.7	Achtsamkeit und Entspannung für das zweite Modul (Kurzversion)	179
9	Belastbarkeit stärkende Maßnahmen (Einheit 5)	180
9.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 5	180
9.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	180
9.2.1	Trainingserfahrung reflektieren	182
9.2.2	Belastbarkeit stärken – aber wie?	183
9.3	Belastbarkeit fördern – aber richtig	188
9.3.1	Selbstkomplexität analysieren und fördern	189
9.3.2	Funktionen im sozialen Netz erkennen und stärken	193
9.3.3	Resilienzprojekt planen	196
9.3.4	Biographisches Gedächtnis nutzen	196
9.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Resilienzprojekt	198
9.5	Abschlussblitzlicht	199

10	(Selbst-)Wertschätzung aufbauen und pflegen (Einheit 6)	200
10.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 6	200
10.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	200
10.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	201
10.2.2	Hinführung: Das Effort-Reward-Imbalance Modell	203
10.3	Wertschätzung fördern	207
10.3.1	Selbstwertschätzung fördern	208
10.3.2	Gezielte Förderung von Fremdwertschätzung	213
10.3.3	Würdigen, was gut war (Würdigungstagebuch)	215
10.3.4	Unsympathen wertschätzen (alternativ zum Würdigungstagebuch)	216
10.4	Aufgaben der Woche	216
10.5	Abschlussblitzlicht	218
Modul 3: Stress und Emotionen verändern		219
11	Stellschraube Körper (Einheit 7)	220
11.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 7	220
11.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	220
11.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	221
11.2.2	Wie lassen sich Emotionen verändern?	223
11.3	Erarbeiten der Stellschraube Körper	230
11.3.1	Die Grundidee der Stellschraube Körper	231
11.3.2	Anwendung der Stellschraube auf emotional problematische Situationen	235
11.3.3	Reflexion: Gelingensmodelle und Schwierigkeiten vorstellen	238
11.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Stellschraube Körper im Alltag	240
11.5	Abschlussblitzlicht	240
11.6	Achtsamkeit und Entspannung für das dritte Modul (stark verkürzte Version)	241
12	Stellschraube Gedanken (Einheit 8)	242
12.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 8	242
12.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	242
12.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	243
12.2.2	Die Grundidee der Stellschraube Gedanken	245
12.3	Anwendung der Stellschraube auf emotional schwierige Situationen	247

12.3.1	Die Kopfstand-Technik nutzen	249
12.3.2	Arbeit mit dem Werte- und Entwicklungsquadrat	252
12.3.3	Reflexion: Gelingensmodelle und Schwierigkeiten vorstellen	262
12.4	Aufgaben der Woche: Emotionstagebuch und Stellschraube Gedanken im Alltag	263
12.5	Abschlussblitzlicht	264
13	Stellschraube Verhalten (Einheit 9)	265
13.1	Zeitlicher Ablauf von Einheit 9	265
13.2	Einstieg: Würdigen der Aufgaben und Besprechen von Schwierigkeiten	265
13.2.1	Trainingserfahrungen reflektieren	266
13.2.2	Die Grundidee der Stellschraube Verhalten	268
13.3	Anwenden der Stellschraube Verhalten	270
13.3.1	Identifizieren und verändern von konkretem stressauslösenden Verhalten	271
13.3.2	Innere Stressverstärker: Verhaltensbeobachtungen und -experimente im Alltag	273
13.3.3	Integration der drei Stellschrauben	290
13.4	Transferplanung für die Zeit nach dem Training	290
13.5	Abschluss	291
III	Qualitätssicherung	293
14	Wirksamkeit des Trainings	294
14.1	Methode zur Feststellung der Wirksamkeit	294
14.2	Ergebnisse der drei Studien	295
14.2.1	Stark im Stress im Pflegeberuf	295
14.2.2	Stark im Stress bei Berufstätigen	296
14.2.3	Stark im Stress bei Studierenden einer Fernuniversität	296
14.3	Bewertung der Ergebnisse	297
15	Abgrenzung zum klinischen Handeln	298
15.1	Depression	298
15.1.1	Wie kann eine Depression erkannt werden?	298
15.1.2	Umgang mit depressiven Teilnehmern	299
15.2	Angst	300
15.2.1	Wie kann man Angststörungen erkennen?	300
15.2.2	Umgang mit Teilnehmern, die möglicherweise eine Angststörung haben	302

16	Begleitende Evaluation	303
16.1	Möglichkeiten für eine Eingangsdiagnostik	303
16.1.1	Wahrgenommener Stress	304
16.1.2	Emotionale Kompetenzen	305
16.2	Prozessmonitoring	306
16.2.1	Kooperation und Vertrauen in der Gruppe (Sozialklima)	307
16.2.2	Interaktionen zwischen Trainer und Teilnehmern	307
16.2.3	Abstraktionsniveau	308
16.2.4	Aktivierungsniveau	308
16.2.5	Übungen zwischen den Sitzungen	308
16.2.6	Veränderungen	308
16.3	Möglichkeiten und Grenzen zur Feststellung der Trainingswirksamkeit	310
Anhang		311
Literatur		312
Hinweise zu den Online-Materialien		317
Sachwortverzeichnis		318