

Inhalt

Hinweise für den Leser	XI
Vorwort zur zweiten Auflage	XII
Vorwort zur ersten Auflage	XV

Teil I Grundlagen

1	Wie äußert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?	3
2	Welche Erklärungsmodelle gibt es?	7
2.1	Psychologische Stresskonzepte	7
2.2	Stressverarbeitung bei Kindern und Jugendlichen	12
3	Welche Behandlungsansätze gibt es?	17
3.1	Entspannungsverfahren	17
3.1.1	Klassifikation	18
3.1.2	Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche	20
3.1.3	Wirksamkeit	22
3.2	Kognitiv-behaviorale Stressbewältigungsprogramme	26
4	Wie wird Stress bei Kindern gemessen?	33
4.1	Messung der Stressverarbeitung	33
4.2	Messung weiterer Stressaspekte	43
4.3	Belastungsinduktion	47
4.4	Fremdbeurteilung	47
5	Wie sollte interveniert werden?	49
5.1	Stressimpfungstraining von Meichenbaum	49
5.2	Anforderungen an Stressbewältigungstrainings	51

6	Das Vorgehen des AST	57
6.1	Anwendungsbereich	57
6.2	Trainingsziele	58
6.3	Leitfaden für günstige und ungünstige Stressverarbeitung	59
6.4	Verhaltenstherapeutische Methoden	61
6.5	Rahmenbedingungen	66
7	Evaluation des AST	71
7.1	Erhebungsverfahren	71
7.2	AST mit Elternbeteiligung (AST_8)	72
7.3	AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)	75
7.4	AST-Kurzversion (AST_4)	75
7.5	AST als Baustein für andere Interventionsprogramme (AST_2)	77
7.6	AST für Erstklässler	77
7.7	Schlussfolgerungen	78

Teil II Manual

8	AST mit Elternbeteiligung (AST_8)	83
8.1	Zielsetzung	83
8.2	Trainingsaufbau	83
8.3	Instruktionen	90
8.3.1	Sitzung 1	90
8.3.2	Sitzung 2	102
8.3.3	Sitzung 3	113
8.3.4	Sitzung 4	120
8.3.5	Sitzung 5	128
8.3.6	Sitzung 6	136
8.3.7	Sitzung 7	143
8.3.8	Sitzung 8	152

9	AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)	161
9.1	Zielsetzung	161
9.2	Trainingsaufbau	161
9.2.1	Unterschiede in Sitzung 2	161
9.2.2	Unterschiede in Sitzung 4	162
9.2.3	Unterschiede in Sitzung 5	162
9.2.4	Unterschiede in Sitzung 6	162
9.3	Die Sitzungen im Überblick	165
9.3.1	Sitzung 1	165
9.3.2	Sitzung 2	166
9.3.3	Sitzung 3	168
9.3.4	Sitzung 4	169
9.3.5	Sitzung 5	170
9.3.6	Sitzung 6	172
10	AST-Kurzversion (AST_4)	175
10.1	Zielsetzung	175
10.2	Trainingsaufbau	175
10.2.1	Sitzung 1	177
10.2.2	Sitzung 2	178
10.2.3	Sitzung 3	180
10.2.4	Sitzung 4	182
11	AST als Baustein für andere Interventionsprogramme (AST_2)	185
11.1	Zielsetzung	185
11.2	Trainingsaufbau	185
11.2.1	Sitzung 1	186
11.2.2	Sitzung 2	188
12	Auffrischungskurs	191
13	AST für Erstklässler (AST-Erstklässler)	193
13.1	Zielsetzung	193
13.2	Trainingsaufbau	193
13.2.1	Trainingselemente	193
13.2.2	Zeitlicher Ablauf	196

13.3	Kurzbeschreibung und ausgewählte Instruktionen	199
13.3.1	Sitzung 1	199
13.3.2	Sitzung 2	202
13.3.3	Sitzung 3	204
13.3.4	Sitzung 4	206
14	AST in der stationären Rehabilitation	209
14.1	Zielsetzung	209
14.2	Trainingsaufbau	210
14.3	Trainingselemente	211
15	Elternabend	215
15.1	Instruktionen	215

Anhang: Arbeitsblätter

Arbeitsblätter zum AST_8

AB 1	Vertrag	226
AB 2	Deckblatt „Stress-Flyer“	227
AB 3	Namensschild	228
AB 4	Memo-Karten	229
AB 5	Übersichtstabelle über die Trainingssitzungen (AST_8)	231
AB 6	Gefühle-Karten: Ich fühle mich ganz ...	234
AB 7	Selbstbeobachtung Atmung (Schluck auf)	235
AB 8	Deckblatt zur Selbstbeobachtung „Stresswaage“	236
AB 9	Selbstbeobachtung Stresswaage 1	237
AB 10	Entspannungsinstruktionen zur Audiokassette „Phantasiereisen“	238
AB 11	Selbstbeobachtung Phantasiereise	247
AB 12	Zauberformel-Blätter	248
AB 13	Videofilm	251
AB 14	Karten Positive Selbstinstruktionen (Kinder)	255

AB 15	Karten Positive Selbstinstruktionen (Jugendliche)	259
AB 16	Beispielitems für die Karteikarten	263
AB 17	Selbstbeobachtung Stresswaage 2	266
AB 18	Selbstbeobachtung Positive Selbstinstruktionen	267
AB 19	Erinnerungsblatt Stresspausen	268
AB 20	Selbstbeobachtung Stresskiller	269
AB 21	Selbstbeobachtung Erholungsaktivitäten	270
AB 22	Selbstbeobachtung Erholungsaktivitäten mit den Eltern	271
AB 23	Entspannungsinstruktionen zur Audiotkassette „PMR“	272
AB 24	Beispiele für Instruktionskarten	282
AB 25	Begleitblatt zur Entspannungskassette PMR	283
AB 26	Selbstbeobachtung Entspannung – PMR A	284
AB 27	Selbstbeobachtung Gelungene Stressbewältigung	285
AB 28	Selbstbeobachtung Entspannung – PMR B	286
AB 29	Selbstbeobachtung Zukünftige Stressbewältigung	287
AB 30	Kurzformeln der Entspannung	288
AB 31	Selbstbeobachtung Zukünftige Stressbewältigung, Wiederholung	289
AB 32	Erinnerungsblatt Stresskiller	290
AB 33	Urkunde	291
AB 34	Protokollbogen	292
Zusätzliches Arbeitsblatt zum AST_6		
AB 35	Übersichtstabelle über die Trainingssitzungen des AST_6	293
Zusätzliches Arbeitsblatt zum AST_4		
AB 36	Übersichtstabelle über die Trainingssitzungen des AST_4	295
Zusätzliches Arbeitsblatt zum AST_2		
AB 37	Übersichtstabelle über die Trainingssitzungen des AST_2	297

Zusätzliche Arbeitsblätter zum AST-Erstklässler

AB 38	Karteikarten Stresssituationen	298
AB 39	Stresskillerliste	299
AB 40	Entspannungsinstruktionen zur Phantasiereise „Lena“ und „Niki“	300
AB 41	Stresswaagen-Quiz (Eltern)	307
AB 42	Kurzformel Atem	309
AB 43	Instruktionskarten	310

Zusätzliche Arbeitsblätter zum AST in der stationären Rehabilitation

AB 44	Selbstbeobachtung Stressantworten	311
AB 45	Wissenstest Stressketten-Quiz	312

Zusätzliche Arbeitsblätter für den Elternabend

AB 46	Ablauf	313
AB 47	Informationsblatt „Was ist Stress?“	314
AB 48	Informationsblatt Stresswaage	316
AB 49	Stresswaage	318
AB 50	Trainingsziele	319
AB 51	Stresskiller	320
AB 52	Stressbegriffe	321

Literatur	323
------------------	-----

Sachregister	331
---------------------	-----