

---

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Herausgebers zur zweiten deutschen Auflage . . . . .	7
Vorwort . . . . .	9
Kapitel 1	
<b>Konzept für das Stressimpfungstraining . . . . .</b>	<b>13</b>
Das Verhalten . . . . .	17
Die Bezugspersonen. . . . .	17
Die Kognitionen . . . . .	18
Über das Individuum hinausgehen . . . . .	23
Zusammenfassung . . . . .	25
Kapitel 2	
<b>Klinische Vorgehensweise bei der Prävention und Reduktion von Stress. . . . .</b>	<b>27</b>
Leitlinien für Trainingsprogramme . . . . .	27
Kapitel 3	
<b>Stressimpfungstraining: Überblick und Anwendungen. . . . .</b>	<b>37</b>
Kapitel 4	
① <b>Die Informationsphase . . . . .</b>	<b>45</b>
Die therapeutische Beziehung . . . . .	45
Datenerhebung und Diagnostik. . . . .	49
Die Reformulierung des Stressgeschehens . . . . .	65
Zusammenfassung . . . . .	71

Kapitel 5

<b>Lern- und Übungsphase</b> .....	73
Entspannungstraining .....	75
Kognitive Strategien .....	78
Problemlösungstraining .....	87
Selbstinstruktionstraining .....	90
Verleugnung .....	95
Zusammenfassung .....	96

Kapitel 6

<b>Anwendungs- und Posttrainingsphase</b> .....	97
Vorstellungsübungen .....	97
Verhaltensübungen, Rollenspiele und Modelllernen .....	99
Abgestufte Reizkonfrontation in der Realität .....	101
Rückfallprävention .....	103
Posttrainingsphase .....	104
Zusammenfassung .....	106

Kapitel 7

<b>Spezifische Anwendungen des SIT</b> .....	107
Anwendung des SIT im medizinischen Kontext .....	107
Anwendung bei spezifischen Berufsgruppen .....	109
Anwendung bei kritischen Lebensereignissen .....	114

<b>Literaturverzeichnis zur ersten Auflage</b> .....	121
--	-----

<b>Neue Ergebnisse und Fortentwicklung des Stressimpfungstrainings nach Meichenbaum</b> .....	133
---	-----

*von Lothar Schattenburg*

Inhalt .....	135
Literaturverzeichnis zum Zusatzkapitel der zweiten Auflage .....	167

Weiterführende deutschsprachige Literatur .....	173
---	-----