

# Inhaltsverzeichnis

0.	Vorwort	V
1.	Einleitung	1
2.	Überblick über den Aufbau	3
3.	Theoretische Rahmenkonzepte: Streß und Coping	5
3.1.	Was ist Streß?	5
3.2.	Kritik an reiz- und reaktionsorientierten Ansätze der Streßforschung	9
3.3.	Was heißt Coping?	10
3.4.	Ansätze zum Verständnis von Coping	11
3.5.	Der transaktionale Ansatz von Lazarus	12
3.6.	Klassifikationen von Copingreaktionen	13
3.7.	Determinanten von Coping	15
3.7.1.	Personmerkmale	15
3.7.2.	Kontextmerkmale	22
3.7.3.	Ereignismerkmale	30
3.8.	Effektivität von Coping	32
4.	Alltagsprobleme als Gegenstand psychologischer Theorien und Untersuchungen	33
5.	Rahmenmodelle zur Analyse von Coping	46
6.	Untersuchungsdesign	54
7.	Erhebungsinstrumente	56
8.	Auswertungsmethoden	63
9.	Durchführung der Untersuchung	70
10.	Stichprobenbeschreibung	71
11.	Ergebnisse aus der Untersuchung	73
11.1.	Deskriptive Ergebnisse aus der Untersuchung	73
11.2.	Inferenzstatistische Ergebnisse aus der Untersuchung	81
12.	Interpretation der Ergebnisse aus der Untersuchung	99
13.	Kritische Diskussion	104
14.	Zusammenfassung	106
15.	Ausgewählte Entspannungstechniken	107
15.1.	Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Wolpe	110

15.2.	Das Autogene Training	117
15.3.	Yoga	124
15.4.	Der erfahrbare Atem: Eine Atemlehre nach Ilse Middendorf	129
16.	Problemlösestrategien	131
16.1.	Problemlöseschritte bei Prüfungsvorbereitungen	133
16.2.	Innere und äußere Bedingungen bei der Prüfungsvorbereitung	137
16.3.	Vorstellung eines Streßbewältigungsprogrammes	140
17.	Literaturverzeichnis	145
	Personen- und Sachregister	158
	Anhang	166