

Inhalt

Die Idee: Begleitforschung zum politischen Umbruch

- Streß durch Wandel oder Wandel durch Streß? 11
Ralf Schwarzer

I. Gesellschaftlicher Umbruch und soziale Veränderungen

- Geschichte und Szenarien der Übersiedlung 23
André Hahn

- Der Wandel beginnt:
Einführende Daten und Fakten 49
André Hahn

- Das unsichtbare Netz: Neue Freundschaften 105
Ann Elisabeth Auhagen & Ralf Schwarzer

II. Krisenerleben und Krisenbewältigung

- Streß und Streßbewältigung:
Wie Ressourcen das Denken und Handeln verändern 125
Matthias Jerusalem

- Subjektives Krisenerleben 153
Dietmar Kleine

- Belastung und persönliche Krise 167
Ute Schönflug

III. Gesundheit und Risikoverhalten

Gesundheitsbeschwerden:

Wie Streß und Ressourcen die Symptombelastung verändern 183

Ralf Schwarzer & André Hahn

Gesundheitliches Risikoverhalten:

Der Konsum von Tabak, Alkohol und Medikamenten 199

Waldemar Mittag & Kerstin Schröder

Belastungsregulation durch Sport 227

Reinhard Fuchs & Elke Appel

IV. Streß durch Wandel:

Zwischen Betroffenheit und Wissenschaft

“Go West”

Ein Blick zurück zur Flucht nach vorn 243

Manuela Kiehne

Von der “Diagnose” zur “Therapie”:

Adaptationsfördernde Hilfen 259

Harry Schröder

Wege und Auswege: Ein Fazit 273

Matthias Jerusalem

Autorenspiegel 275

Sachverzeichnis 278

Personenverzeichnis 285