

# Inhalt

Vorwort und Danksagung .....	7
<b>1. Voraussetzungen für Stressbewältigungstrainings .....</b>	<b>9</b>
1.1 Grundlagen des Konzepts .....	9
1.2 Aufbau des Verhaltenstrainings .....	16
<b>2. Einstieg in das Verhaltenstraining .....</b>	<b>21</b>
2.1 Hintergrundinformationen .....	21
2.2 Lernziele .....	21
2.3 Ablauf .....	22
<b>3. Stresstheorie .....</b>	<b>28</b>
3.1 Hintergrundinformationen zur Stresstheorie .....	28
3.2 Lernziele .....	32
3.3 Ablauf .....	32
<b>4. Individuelle Stressanalyse .....</b>	<b>45</b>
4.1 Handlungsabläufe .....	45
4.2 Persönliche Stressoren .....	46
4.3 Personenspezifische Faktoren (Organismus) .....	62
4.4 Persönliche Reaktionsmuster – Stressreaktionen .....	68
4.5 Konsequenzen .....	74
<b>5. Ansatzmöglichkeiten zur Stressbewältigung .....</b>	<b>83</b>
5.1 Hintergrundinformationen .....	83
5.2 Lernziele .....	85
5.3 Ablauf .....	85

<b>6. Kurzfristige Erleichterung</b> .....	91
6.1 Die Techniken der kurzfristigen Erleichterung .....	91
6.2 Kombinationsmöglichkeiten .....	101
6.3 Blitzentspannung für den Alltag .....	103
6.4 Wahl des geeigneten Interventionszeitpunkts .....	105
6.5 Handlungsproben zur kurzfristigen Erleichterung .....	107
<b>7. Langfristige Stressbewältigung</b> .....	112
7.1 Entspannungstechniken .....	112
7.2 Systematische Problemlösung .....	158
7.3 Einstellungsänderung .....	174
7.4 Belastungsausgleich (Zufriedenheitserlebnisse) .....	190
7.5 Soziale Unterstützung .....	200
<b>8. Zusatzmodul: Gesundheitspsychologische Ansätze</b> .....	209
8.1 Gesundheitsfördernde Einstellungen .....	214
8.2 Psychische Faktoren und Lebensstil .....	218
8.3 Eigenverantwortung .....	221
<b>9. Unterstützung bei der Umsetzung</b> .....	223
9.1 Umgang mit möglichen Schwierigkeiten im Seminar .....	223
9.2 Unterstützung für den Transfer .....	229
<b>10. Beispiele für Stressbewältigungstrainings unterschiedlicher Zeitdauer</b> .....	235
10.1 Stressbewältigungstraining für zehn bis zwölf Kurseinheiten.	235
10.2 Stressbewältigungstraining in 2 × 2 Tagen .....	239
10.3 Betriebsinternes Stressbewältigungstraining: Detaillierter Ablaufplan für 3–4 Tage (evaluiert, siehe Neutzner, 2009) ..	240
10.4 Zielgruppenspezifisches Stressbewältigungstraining, z. B. »Stressbewältigung im Polizeidienst« .....	246
<b>11. Effekte</b> .....	250
<b>Literatur in Auswahl</b> .....	259