

Inhaltsübersicht

| | |
|--|-----------|
| Einleitung | 10 |
| Teil I Hintergründe | 13 |
| 1 Psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt | 14 |
| 2 Grundbedürfnisse und Schemata | 21 |
| 3 Stress | 31 |
| 4 Stressoren | 42 |
| 5 Ressourcen | 51 |
| Teil II Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen | 93 |
| 6 Überblick und Vorbereitungen | 94 |
| 7 Modul 1: An den Start gehen | 97 |
| 8 Modul 2: Dem Problem auf der Spur – Stress identifizieren und deuten | 102 |
| 9 Modul 3: Vom Problem zur Lösung – Aufbau und Einsatz von Ressourcen | 113 |
| 10 Modul 4: Jenseits des Problems – Chancen entdecken | 140 |
| Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter) | 151 |
| Literatur | 197 |
| Hinweise zu den Online-Materialien | 203 |
| Sachwortverzeichnis | 204 |

| | | |
|---|---|-----|
| 5 | Ressourcen | 51 |
| 5.1 | Ressourcen und Stressbewältigung – eine konzeptuelle Klärung | 51 |
| 5.2 | Externe Ressourcen | 55 |
| 5.3 | Interne Ressourcen | 57 |
| 5.3.1 | Problemlösekompetenz | 58 |
| 5.3.2 | Entspannungskompetenz | 64 |
| 5.3.3 | Achtsamkeit | 67 |
| 5.3.4 | Bewertungskompetenz | 69 |
| 5.3.5 | Zeitmanagementkompetenz | 71 |
| 5.3.6 | Kommunikative Kompetenz | 75 |
| 5.3.7 | Konfliktmanagement | 83 |
| 5.3.8 | Akzeptanz von Unveränderlichem | 85 |
| 5.3.9 | Erholungskompetenz | 87 |
| 5.3.10 | Proaktivität | 89 |
| 5.3.11 | Selbstwirksamkeit | 90 |
| Teil II Trainingsprogramm in zwölf Sitzungen | | 93 |
| 6 | Überblick und Vorbereitungen | 94 |
| 7 | Modul 1: An den Start gehen | 97 |
| 7.1 | Sitzung 1: Die Bedeutung der Arbeit für mich | 97 |
| 7.2 | Sitzung 2: Grundbedürfnisse und ihre Bedeutung im Arbeitskontext | 98 |
| 8 | Modul 2: Dem Problem auf der Spur – Stress identifizieren und deuten | 102 |
| 8.1 | Sitzung 3: Stress durch nicht befriedigte Grundbedürfnisse | 102 |
| 8.2 | Sitzung 4: Stress und der Einsatz von Ressourcen | 105 |

| | | |
|-----------|---|-----|
| 9 | Modul 3: Vom Problem zur Lösung – Aufbau und Einsatz von Ressourcen | 113 |
| 9.1 | Sitzung 5: Bin ich das Problem? – Was ich an mir ändern kann (Teil 1) | 113 |
| 9.2 | Sitzung 6: Bin ich das Problem? – Was ich an mir ändern kann (Teil 2) | 120 |
| 9.3 | Sitzung 7: Kommunikative Kompetenzen und selbstsicheres Auftreten | 127 |
| 9.4 | Sitzung 8: Konflikte ansprechen und erfolgreich beilegen | 133 |
| 9.5 | Sitzung 9: Schwierige Gesprächssituationen und Transaktionsanalyse | 135 |
| 10 | Modul 4: Jenseits des Problems – Chancen entdecken | 140 |
| 10.1 | Sitzung 10: Keine Lösung in Sicht? | 140 |
| 10.2 | Sitzung 11: Mastery-Erlebnisse – Herausforderungen in der Freizeit bewältigen | 145 |
| 10.3 | Sitzung 12: Proaktive Gestaltung der Arbeitssituation mittels Feedforward | 148 |
| | Anhang: Materialien und Fragebogen (Arbeitsblätter) | 151 |
| | Literatur | 197 |
| | Hinweise zu den Online-Materialien | 203 |
| | Sachwortverzeichnis | 204 |