

Inhalt

1	Einleitung.....	13
2	Ein Theorie- und Praxismanual für wen?.....	15
3	Was ist Stress?.....	17
3.1	Allgemeines.....	17
3.2	Stressbewältigung	19
3.3	Stressmanagement.....	20
4	Einführung in die Stresstheorie	21
4.1	Stresstheorie nach Cannon: „Fight-or-flight-Response“ (1932)	21
4.2	Stresstheorie nach Selye: „Allgemeines Adaptionssyndrom“ (1936).....	22
4.3	„Transaktionales Stressmodell“ nach Lazarus (1974).....	23
4.4	„Reaktionszentriertes Stressmodell“ nach Levi (1975)	24
4.5	„Misfit-Modell“ von Harrison (1978)	24
4.6	„Fraktionierungstheorie“ nach Lacey (1974)	25
4.7	„Life-Event-Theorie“ nach Holmes & Rahe (1967).....	25
4.8	„Imbalance-Modell“ nach McGrath (1970).....	25
4.9	„Theorie der Ressourcenerhaltung“ nach Hobfoll (1988)	27
4.10	Aktuelle Stresstheorien	28
5	Stressreaktion	31
5.1	Das Nervensystem.....	31
5.2	Auswirkungen von Stress	34
5.3	Wirkungen kurz- und langfristiger Stressbelastungen.....	35
5.4	Stresstypen	36
6	Exkurs: Vom Stress zum Burnout	39
7	Stressorenanalyse	43
7.1	Allgemeines.....	43
7.2	Individuelle Stressanalyse	44
7.3	Stresstests und Selbstdiagnose über das Internet.....	46
8	Stressvermeidung und Stressbewältigung.....	47
8.1	Stressbewältigung nach Lazarus	48
8.2	Rational-Emotive Therapie nach Ellis	51
8.3	Stressimpfungstraining (SIT) nach Meichenbaum.....	54
8.4	Stressbewältigungsprogramme für Erwachsene.....	56
8.5	Stressbewältigungsprogramme für Kinder und Jugendliche	57
8.6	Stressbewältigungsprogramme für Paare	57
8.7	Ärgermanagement nach Novaco.....	59
9	Kognitive Strategien.....	61
9.1	Entkatastrophisieren	62
9.2	Hypothesen testen	63

9.3 Gedankenstoptechnik	63
9.4 Positive Selbstinstruktion	65
9.5 Arbeit mit inneren Bildern	66
10 Komponenten des Stressmanagementtrainings	67
10.1 Entspannungsverfahren	67
10.2 Genusstraining	70
10.3 Achtsamkeitstraining	71
10.4 Problemlösetraining	73
10.5 Kommunikationstraining nach Schulz von Thun	75
11 Motivation	77
11.1 Motivation	77
11.2 Motivationstheoretische Ansätze	78
12 Zeitmanagement	83
12.1 Ziele S.M.A.R.T. formulieren	83
12.2 ABC-Analyse	84
12.3 Pareto-Prinzip	87
12.4 ALPEN-Methode	88
12.5 Entwicklung eines eigenen Zeitmanagements	88
12.6 Elektronisches Zeitmanagement	89
13 Pädagogisch-didaktische Kompetenzen von Stressmanagementtrainer/innen	93
13.1 Entwicklung von Kurs- und Seminarkonzepten	94
13.2 Gestaltung von Stressmanagement-Kursen	94
13.3 Inhaltliche Gestaltung eines Workshops: Stressmanagement	108
13.4 Umgang mit Gruppen und Störungen	122
13.5 Feedback-Regeln	136
Literaturhinweise	139
Anhang & Tips	147
Überprüfungsfragen – Multiple Choice	159
Antwortbogen/Lösungsschema	164
Glossar	165