

# Inhalt

<b>I Grundlagen</b>	<b>1</b>
<b>1 Stress und Stressmedizin – eine Einführung</b> <i>Christoph Haurand und Matthias Weniger</i>	<b>3</b>
1.1 Die derzeitige Versorgungslage	4
1.2 Herausforderungen bei der Bewältigung von Stress	4
1.3 Stressmedizin, eine Definition	4
1.4 Was ist Stress überhaupt?	6
1.5 Die Stressreaktion	6
1.6 Die Stressreaktion vor dem Hintergrund der Evolution des Menschen	7
<b>2 Physiologie des Stress</b> <i>Christoph Haurand</i>	<b>13</b>
2.1 Hirnstrukturen	13
2.2 Stresshormone	15
2.3 Antistresshormone	18
2.4 Vegetatives Nervensystem	18
2.5 Der angeborene Überlebensinstinkt	19
2.6 Netzwerke: Neurohumoral – Somatisch – Sozial	21
<b>3 Verhalten unter Stress</b> <i>Matthias Weniger</i>	<b>25</b>
3.1 Achtsamkeit/Wahrnehmung unter Stress	28
3.2 Kommunikation	28
3.3 Lernen und Stress	29
3.4 Gesundheitsverhalten im Stress	29
3.5 Das Kompetenzgefühl und die „kognitive Notfallreaktion“	29
3.6 Gutes Problemlösen unter Stress	30
<b>4 Das Paradoxon der digitalen Zeit</b> <i>Harun Saritiken</i>	<b>33</b>
4.1 Technologien der Zukunft: Mobility, Social Network, Cloud und Big Data	36
4.2 Veränderungsdruck für Unternehmen	38
4.3 Veränderung für Mitarbeiter	38
<b>II Stress und körperliche Erkrankungen</b>	<b>41</b>
<b>1 Herz und Stress</b> <i>Christoph Haurand</i>	<b>43</b>
1.1 Physiologische, pathophysiologische Grundlagen	43
1.2 Brustschmerz	44
1.3 Herzrhythmusstörungen	47
1.4 Hypertonie	50
1.5 Akutes „Stresstrauma“	52
1.6 Psychokardiologie	53

<b>2</b>	<b>Stress und Orthopädie</b>	<b>57</b>
	<i>Andreas Hachenberg</i>	
2.1	Pathophysiologische Zusammenhänge	58
2.2	Wirbelsäulensyndrome	58
2.3	Chronisches Lumbalsyndrom	65
2.4	Enthesiopathien	69
<b>3</b>	<b>Stress und Magen-Darm-Trakt</b>	<b>73</b>
	<i>Christian Walter Jakobeit</i>	
3.1	Kasuistik	74
3.2	Allgemeine Vorbemerkungen	75
3.3	Stressgastritis	76
3.4	Refluxerkrankungen des Ösophagus	78
3.5	Dünndarmentzündungen bis zum Ulcus duodeni	79
3.6	Reizdarmsyndrom	79
3.7	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	83
<b>4</b>	<b>Stress im Kindes- und Jugendalter</b>	<b>85</b>
	<i>Kurt-André Lion und Dietmar Langer</i>	
4.1	Kinder sind immer im familiären Kontext zu betrachten	85
4.2	Vorgeburtliche und präkonzeptionelle Anamnese	86
4.3	Krankheitsbilder	87
4.4	Potenzielle Stressoren	89
4.5	Ein verbesserter Umgang mit Stress	90
4.6	Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit sind anzustreben	93
<b>5</b>	<b>Stress und Diabetes mellitus</b>	<b>97</b>
	<i>Christoph Haurand</i>	
5.1	Die Erkrankung als Stressor	97
5.2	Die Therapie als Stressor	97
5.3	Die Hypoglykämie als Stressor	98
5.4	Stress und die Manifestation des Diabetes	98
5.5	Umgang mit Stress	99
5.6	Therapie	99
<b>6</b>	<b>Stresserleben und Stressbewältigung aus psychosomatischer Sicht anhand von Fallbeispielen</b>	<b>101</b>
	<i>Georg Driesch</i>	
6.1	Stressbewältigung des „gesunden“ Patienten	102
6.2	Stressbewältigung des neurotisch beeinträchtigten Patienten	102
6.3	Stressbewältigung des strukturell beeinträchtigten Patienten	104
6.4	Stressbewältigung des traumatisierten Patienten	105

<b>III Stress und seelische Störungen</b>	<b>107</b>
<b>1 Stresswirkung auf das Gehirn</b>	<b>109</b>
<i>Heiko Ullrich</i>	
1.1 Akuter Stress	109
1.2 Epigenetik	109
1.3 Chronische psychosoziale Belastung führt zu strukturellen Veränderungen im Gehirn	110
<b>2 Systematische psychiatrische Diagnostik der affektiven Störungen</b>	<b>113</b>
<i>Heiko Ullrich</i>	
2.1 Historische Aspekte	113
2.2 Affektive Störungen im ICD-10	114
2.3 Krankheitsbild der Depression im ICD-10	115
<b>3 Depression</b>	<b>119</b>
<i>Heiko Ullrich</i>	
3.1 Inzidenz	119
3.2 Diagnostik	120
3.3 Therapie	120
3.4 Screening – PHQ-D – WHO 5	124
3.5 Inzidenz bei Ärzten	126
<b>4 Burn-out-Syndrom</b>	<b>129</b>
<i>Heiko Ullrich</i>	
4.1 Im Spiegel der Zeit ...	129
4.2 Burn-out als Volkskrankung?	130
4.3 Burn-out aus medizinischer Sicht	131
<b>Exkurs: Wer ist für seine Gesundheit verantwortlich? Eine philosophische Betrachtung</b>	<b>135</b>
<i>Thomas Rutte</i>	
Das erschöpfte Selbst	135
Personsein	137
Das funktionalistische Selbstverständnis	138
Wer ist verantwortlich?	140
<b>IV Stressdiagnostik</b>	<b>143</b>
<b>1 Diagnostik von Stressfolgen</b>	<b>145</b>
<i>Christoph Haurand</i>	
1.1 Cortisol	145
1.2 HRV (Herzfrequenzratenvariabilität)	147
1.3 Subjektive Parameter	149
1.4 Typ-D-Persönlichkeit	150
1.5 Stress messen	151
<b>2 Fragebögen zur Ermittlung von Stress und stressbedingten Belastungen</b>	<b>153</b>
<i>Aline Rieder und Matthias Weniger</i>	
2.1 Arbeitsbezogener Stressfragebogen (ABS)	154
2.2 Der IMPULS-Test	154
2.3 Weitere Fragebögen	155

<b>3 Diagnostik der Stressoren</b>	<b>157</b>
<i>Matthias Weniger</i>	
3.1 Identifikation und Strukturierung der äußeren Stressoren	157
3.2 Identifizierung und Strukturierung der inneren Stressoren	161
<b>V Therapeutische Interventionen</b>	<b>165</b>
<b>1 Gesprächsführung in der Stressmedizin</b>	<b>167</b>
<i>Matthias Weniger</i>	
1.1 Das 3-Rollen-Modell	168
1.2 Beziehungskonto	168
1.3 Einschränkungen und Probleme	169
1.4 Beziehungsmuster	170
1.5 Gesprächsführung im innerbetrieblichen Kontext	172
<b>2 Mensch, steh auf!</b>	
<b>Widerstandskraft stärken und Stress vorbeugen. Resilienzfaktoren und Ressourcen</b>	<b>179</b>
<i>Walter Wiberny</i>	
2.1 Akzeptanz – oder die Welt ist, wie sie ist	180
2.2 Selbst bewusst sein – ich bin verantwortlich für mein Handeln	181
2.3 „Es geht“ anstatt „ja, aber“ – Optimismus als Grundlage	182
2.4 Meine Zeit – über die Bedeutung von Zielen	183
2.5 Die Praxis – meine Ressourcen und Instrumente	185
<b>3 Entspannungsverfahren</b>	<b>187</b>
3.1 Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	187
<i>Matthias Weniger</i>	
3.2 Progressive Muskelrelaxation	193
<i>Ralf Kudling</i>	
3.3 Autogenes Training	200
<i>Matthias Weniger</i>	
3.4 HRV-Biofeedback	203
<i>Deborah Löllgen</i>	
3.5 Tai-Chi-Chuan und Qigong	206
<i>Matthias Weniger</i>	
<b>4 Selbstorganisation</b>	<b>211</b>
<i>Christian Karl</i>	
4.1 Führen Sie in Ihrem Leben selbst die Regie	211
4.2 Zielerreichung durch professionelle Umsetzung	215
<b>5 Bewegung und Sport als Therapieoption bei stressbedingten Erkrankungen</b>	<b>221</b>
<i>Klaus Völker</i>	
5.1 Stress von der Vorbereitung auf Motorik zum amotorischen Erdulden	221
5.2 Die Stressbewältigung greift auf motorische Ansatzpunkte zurück	222
5.3 Bewegung als Gesundheitsfaktor in einem umfassenderen Gesundheitsmodell	222
5.4 Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität und psychischem Wohlbefinden	222
5.5 Erklärungsansätze für die Wirkung von Bewegung	223
5.6 Sport ist mehr als ein Antidot gegen Stress	224

5.7	Die sekretorische Funktion der Muskulatur, der „Exercise Factor“ für die Gesundheit	224
5.8	Belege für die „Exercise Factor“-Hypothese	225
5.9	Die Dosis macht das Gift	226
5.10	Dauerhaftigkeit und Regelmäßigkeit sind der Schlüssel zum Erfolg	227
5.11	Aktive Gesundheits- und Antistress-Strategie	227
<b>VI Stress und Arbeitswelt – betriebliches Gesundheitsmanagement</b>		<b>229</b>
<b>1</b>	<b>Die wirtschaftliche Bedeutung von Stress</b>	<b>231</b>
	<i>Werner Stork</i>	
1.1	Die Ausgangssituation – wirtschaftliche Trends und die Zunahme von Stress	231
1.2	Neue Organisations- und Arbeitsformen in der Internet-Ökonomie	232
1.3	Die Kosten von Stress und psychischen Belastungen bei der Arbeit	236
1.4	Die strategischen Dimensionen von Stress im Unternehmen – was sollte man tun?	241
<b>2</b>	<b>Berücksichtigung psychischer Belastungen bei der Arbeitssicherheit und deren Anwendung in der Gefährdungsbeurteilung</b>	<b>253</b>
	<i>Harald Wachsmuth</i>	
2.1	Die Gefährdungsbeurteilung als wesentliches Element präventiver Arbeitssicherheit	254
2.2	Praktische Umsetzung	255
<b>3</b>	<b>Personalentwicklung</b>	<b>259</b>
	<i>Werner Stork und Olaf Schmidt</i>	
3.1	Die betriebliche Personalentwicklung	259
3.2	Klassische Personalentwicklung und Stressmanagement	260
3.3	Neue Herausforderungen für die betriebliche Personalentwicklung	261
	<b>Praxisexkurs: Lebenszyklusorientierte Personalarbeit am Beispiel der Deka-Bank</b>	<b>269</b>
	<i>Oliver Büdel</i>	
	Demografische Situation des Unternehmens	270
	Lebenszyklusorientierter Ansatz	271
	Handlungsfeld Vereinbarkeit von Beruf und Familie	273
	Handlungsfeld Gesundheitsmanagement	275
<b>4</b>	<b>Employee Assistance Program (EAP)</b>	<b>279</b>
	<i>Werner Stork und Helmut Aatz</i>	
4.1	EAP – ein Unterstützungsangebot für „Notfälle“	279
4.2	Nutzen eines EAP für Unternehmen und Mitarbeiter	280
4.3	Merkmale eines EAP	281
<b>5</b>	<b>Change Management</b>	<b>283</b>
	<i>Siracusa Gómez</i>	
5.1	Stressauslösende Faktoren in Veränderungsprozessen	283
5.2	Phasen der Veränderung	284
5.3	Emotionaler Verlauf von Veränderungen	286
5.4	Widerstand	286
5.5	Basisinstrumente im Change Management	289

<b>Exkurs: Entscheidungsfindung in belasteten Situationen bei der Polizei</b>	<b>291</b>
<i>Uwe Thieme</i>	
Personalauswahl	291
Umfeld	292
Planentscheidungen	292
Sprache und mentale Modelle	292
Fortbildung und Übung	292
Nachbereitung	293
<b>6 Unternehmensinterne Kommunikation: Mitarbeiter einbeziehen, Sensibilität herstellen, Verhalten positiv verändern</b>	<b>295</b>
<i>Marcus Weniger und Jochen Robes</i>	
6.1 Eine Kommunikationsstrategie entwickeln	296
6.2 In Kampagnen denken	296
6.3 Auf die Macht der bewegten Bilder setzen	297
6.4 Neue soziale Medien nutzen	297
6.5 Online und offline verbinden	298