

# Inhalt

## TEIL I

<b>Stress-Belastungen in unserem Leben</b>	9
Was sind Stress-Belastungen?	16
Stress-Belastungen sind die Folge von Gedanken und Bewertungen	35
Körperliche Veränderungen bei Stress-Belastungen	50
Seelische Erkrankungen und Stress-Belastungen	63
<b>Was können wir tun?</b>	73
Unsere Möglichkeiten zur Verminderung von Stress	73
Drei Bereiche der Bewältigung von Stress-Belastungen	74
Die Bereitschaft, sich zu ändern und neues Verhalten zu lernen	78
Kleine Schritte des Lernens	81

## TEIL II

<b>Situationen stressfreier gestalten</b>	87
Lösungsorientierte Aktivitäten	87
Planung von Zeit und Vorhaben	89
Suche nach Information, Hilfe und Unterstützung	92
Lernen durch Erfahrung und Übung	94
Situations-Klärung	97
Soziale Beziehungen stressfreier gestalten	103
Stress-Minderung am Arbeitsplatz	108
Zur Änderung von Umweltbelastungen	116

### **TEIL III**

#### **Förderliche Gedanken – Bewertungen –**

#### **Vorstellungen** 119

Die «Macht» gedanklicher (mentaler) Vorgänge  
über unsere Gesundheit 119

Stress-Verminderung durch Änderung mentaler  
Vorgänge 220

Wie können wir unsere mentalen Vorgänge  
günstig beeinflussen? 123

#### **Sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern** 125

Was ist sorgenvolles Grübeln? 125

Grübel-Stop 134

Möglichkeiten der Ent-Sorgung 140

#### **Aktivitäten zur Erleichterung positiver mentaler Vorgänge** 145

Gespräche mit verständnisvollen Mitmenschen 146

Entspannung und mentales Training 150

Förderliche soziale Kontakte und Beziehungen 157

Positive Erfahrungen und Tätigkeiten 162

Aufgaben und Ziele 170

Von anderen lernen 173

Engagiertes soziales Helfen 177

#### **Förderliche mentale *Inhalte* des Bewußtseins** 183

Bewußte Zuwendung zu Gutem 184

Dankbarkeit bei der Wahrnehmung des Guten 193

Spirituell-religiös-philosophische Auffassungen:  
mentale Hilfen in Lebensbelastungen 205

Sozial-ethische Wertauffassungen 216

<b>Förderliche Einstellungen beim Wahrnehmen, Denken und Bewerten</b>	223
Das Wesentliche sehen	225
Weniger bewerten – verurteilen – richten	228
In belastenden Ereignissen auch Förderliches sehen	235
Schwierigkeiten als Herausforderung sehen	240
Loslassen, weniger verhaftet sein, die Realität akzeptieren	244
Sich weniger identifizieren	251
Vergeben	254

#### **TEIL IV**

<b>Körperlich-seelische Ent-Spannung</b>	259
Warum ist Ent-Spannung so wichtig?	260
Die Auswirkungen von <i>regelmäßiger Ent-Spannung</i>	266
Gesichtspunkte zur Praxis	269
Körperliches Bewegungstraining	274
Muskel-Entspannung	282
Atem-Entspannung	287
Hatha-Yoga-Übungen	300
Autogenes Training	304
Kurz-Entspannung	307
Spannungsminderung <i>in</i> Stress-Situationen	311
Entspannende Übergänge zwischen Situationen	314
Erholsame Erfahrungen-Tätigkeiten nach Belastungen	318

#### **Angemessene Ernährung:**

<b>Weniger seelische Belastungen</b>	321
Ungünstige Ernährung fördert körperlich-seelische Belastungen	321
Auswirkungen eines gesünderen Ernährungsverhaltens	324
Schritte zur gesünderen Ernährung	326
Hilfen zur Änderung des Ernährungsverhaltens	328
Vitamine, Mineralien und Spurenelemente (Mikro-Nährstoffe)	334

<b>Ärger, Wut, Feindseligkeit –</b>	
<b>Herauslassen? Unterdrücken? Oder?</b>	341
Herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	343
Nicht-herausgelassener Ärger, Wut, Aggression	347
Ärger, Streit und Aggressivität in der Partnerschaft?	348
Nicht-ausgelebte Aggressionen:	
Ursache von seelischen Erkrankungen?	350
Verminderung von Ärger, Wut und Feindseligkeit	354
Hilfreiche Einstellungen und Wertauffassungen	362
<b>Ausblick</b>	369
<b>Literatur</b>	370
<b>Register</b>	380