

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über den Umgang mit dem Buch</b> .....	X
<b>Teil I Das Verhalten von Menschen</b> .....	1
1 Streß .....	4
2 Reizformen .....	9
3 Reizquellen .....	11
3.1 Persönlichkeit .....	11
3.2 Partnerschaft .....	12
3.3 Familie .....	13
3.4 Umwelt .....	15
3.5 Beruf .....	15
3.6 Streß im Polizeidienst .....	19
<b>Teil II Streßbewältigung</b> .....	22
4 Allgemeines .....	22
5 Falsche Streßbewältigung .....	27
6 Positive Streßbewältigung .....	31
6.1 Allgemeine Voraussetzungen .....	31
6.2 Allgemeine Ziele und Methoden .....	31
6.3 Spezielle Bedingungen .....	33
6.3.1 Gruppenziele .....	33
6.3.2 Gruppenregeln .....	34
6.3.3 Der Trainingsort .....	35
6.3.4 Gruppenzusammensetzung .....	36
6.3.5 Technik und Hilfsmittel .....	36
6.3.6 Auffrischungssitzungen .....	37
<b>Teil III Das Training</b> .....	38
7 Das Gesamtziel .....	38
8 Die Gruppe stellt sich vor .....	38
9 Erwartungen und Befürchtungen .....	39
10 Der Trainingsablauf .....	39
11 Bewältigungsmöglichkeiten .....	47
11.1 Die kurzfristige Erleichterung .....	47

## Inhaltsverzeichnis

---

11.1.1 Innere Ablenkung .....	47
11.1.2 Äußere Ablenkung .....	48
11.1.3 Positive Selbstgespräche .....	48
11.1.4 Abreaktion .....	48
11.1.5 Verringerung der Streßdosis .....	48
11.1.6 Spontane Entspannung .....	48
11.2 Entspannungstechniken .....	51
11.2.1 Der Weg zur Spontanentspannung .....	51
11.2.2 Das autogene Training .....	62
11.2.2.1 Einführung .....	62
11.2.2.2 Übungsabläufe .....	66
12 Die langfristige Bewältigung .....	70
12.1 Entspannung .....	72
12.2 Selbstdesensibilisierung .....	72
12.3 Systematische Problemlösung .....	73
12.4 Einstellungsänderung .....	77
12.5 Gesprächsführung .....	82
<b>Schlußbemerkung .....</b>	<b>98</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>100</b>