

# Inhaltsübersicht

Vorwort zur 3. Auflage	10
Einführung	13
<b>I Grundlagen</b>	<b>15</b>
1 Wie äußert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?	16
2 Welche Erklärungsmodelle liegen vor?	19
3 Welche Behandlungsansätze liegen vor?	27
4 Wie wird Stress bei Kindern gemessen?	44
5 Wie sollte Stress abgebaut werden?	59
6 Das Vorgehen des AST	66
7 Evaluation des AST	78
<b>II Manual</b>	<b>93</b>
8 AST mit Elternbeteiligung (AST_8)	94
9 AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)	159
10 AST-Kurzversion (AST_4)	169
11 AST als Baustein für andere Interventionsprogramme (AST_2)	176
12 Auffrischkurs	180
13 AST für Erstklässler (AST-Erstklässler)	181
14 AST in der stationären Rehabilitation	193
15 Elternabend	203
<b>III Anhang</b>	<b>209</b>
Hinweise zum Arbeitsmaterial	210
Literatur	213
Sachwortverzeichnis	224

# Inhalt

Vorwort zur 3. Auflage	10
Einführung	13
<b>I Grundlagen</b>	<b>15</b>
<b>1 Wie äußert sich Stress bei Kindern und Jugendlichen?</b>	<b>16</b>
<b>2 Welche Erklärungsmodelle liegen vor?</b>	<b>19</b>
2.1 Psychologische Stresskonzepte	19
2.2 Stressverarbeitung bei Kindern und Jugendlichen	23
<b>3 Welche Behandlungsansätze liegen vor?</b>	<b>27</b>
3.1 Entspannungsverfahren	27
3.1.1 Klassifikation der Entspannungsverfahren	28
3.1.2 Entspannungsverfahren für Kinder und Jugendliche	31
3.1.3 Effekte der Entspannungsverfahren	33
3.2 Kognitiv-behaviorale Stressbewältigungsprogramme	36
<b>4 Wie wird Stress bei Kindern gemessen?</b>	<b>44</b>
4.1 Erhebung der Stressverarbeitung	44
4.2 Erhebung weiterer Stressaspekte	54
4.3 Belastungsinduktion	55
4.4 Fremdbeurteilung	58
<b>5 Wie sollte Stress abgebaut werden?</b>	<b>59</b>
5.1 Stressimpfungstraining von Meichenbaum	59
5.2 Anforderungen an Stressbewältigungstrainings	60
<b>6 Das Vorgehen des AST</b>	<b>66</b>
6.1 Anwendungsbereich	66
6.2 Trainingsziele	67
6.3 Leitfaden für die günstige und ungünstige Stressverarbeitung	67
6.4 Verhaltenstherapeutische Methoden	69
6.5 Rahmenbedingungen	74
<b>7 Evaluation des AST</b>	<b>78</b>
7.1 Erhebungsverfahren	78
7.2 Evaluationen früherer Versionen des AST	79
7.2.1 AST mit Elternbeteiligung (AST_8)	79

7.2.2	AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)	80
7.2.3	Kurzversion des AST (AST_4)	80
7.2.4	AST als Baustein für andere Interventionsprogramme (AST_2)	81
7.2.5	AST im schulischen Setting	81
7.2.6	AST als Baustein in Lebenskompetenztrainings	82
7.3	Evaluationen aktueller Versionen des AST	83
7.3.1	AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)	83
7.3.2	Kurzversion des AST (AST_4)	87
7.4	AST für Erstklässler	90
7.5	Schlussfolgerungen	91
<b>II</b>	<b>Manual</b>	<b>93</b>
<b>8</b>	<b>AST mit Elternbeteiligung (AST_8)</b>	<b>94</b>
8.1	Zielsetzung	94
8.2	Trainingsaufbau	94
8.3	Instruktionen	100
8.3.1	Sitzung 1	100
8.3.2	Sitzung 2	108
8.3.3	Sitzung 3	118
8.3.4	Sitzung 4	126
8.3.5	Sitzung 5	133
8.3.6	Sitzung 6	140
8.3.7	Sitzung 7	147
8.3.8	Sitzung 8	153
<b>9</b>	<b>AST ohne Elternbeteiligung (AST_6)</b>	<b>159</b>
9.1	Zielsetzung	159
9.2	Trainingsaufbau	159
9.2.1	Unterschiede in Sitzung 2	159
9.2.2	Unterschiede in Sitzung 4	160
9.2.3	Unterschiede in Sitzung 5	160
9.2.4	Unterschiede in Sitzung 6	160
9.3	Die Sitzungen im Überblick	162
9.3.1	Sitzung 1	162
9.3.2	Sitzung 2	163
9.3.3	Sitzung 3	164
9.3.4	Sitzung 4	166
9.3.5	Sitzung 5	166
9.3.6	Sitzung 6	167

<b>10</b>	<b>AST-Kurzversion (AST_4)</b>	169
10.1	Zielsetzung	169
10.2	Trainingsaufbau	169
10.2.1	Sitzung 1	170
10.2.2	Sitzung 2	172
10.2.3	Sitzung 3	173
10.2.4	Sitzung 4	174
<b>11</b>	<b>AST als Baustein für andere Interventionsprogramme (AST_2)</b>	176
11.1	Zielsetzung	176
11.2	Trainingsaufbau	176
11.2.1	Sitzung 1	177
11.2.2	Sitzung 2	178
<b>12</b>	<b>Auffrischkurs</b>	180
<b>13</b>	<b>AST für Erstklässler (AST-Erstklässler)</b>	181
13.1	Zielsetzung	181
13.2	Trainingsaufbau	181
13.2.1	Trainingselemente	181
13.2.2	Zeitlicher Ablauf	183
13.3	Kurzbeschreibung und ausgewählte Instruktionen	186
13.3.1	Sitzung 1	186
13.3.2	Sitzung 2	187
13.3.3	Sitzung 3	189
13.3.4	Sitzung 4	191
<b>14</b>	<b>AST in der stationären Rehabilitation</b>	193
14.1	Zielsetzung	193
14.2	Trainingsaufbau	194
14.3	Trainingselemente	194
14.4	Instruktionen »Stresswaage 1 und 2« (Hampel & Petermann, 2003)	197
<b>15</b>	<b>Elternabend</b>	203
<b>III</b>	<b>Anhang</b>	209
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	210
	Literatur	213
	Sachwortverzeichnis	224