

Inhaltsverzeichnis

I Stress erkennen und verstehen

1	Stress – was ist das eigentlich? Eine Einführung	3
1.1	Die Stresstrias	5
1.2	Stressoren – was uns stresst	8
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	11
1.4	Persönliche Stressverstärker – hausgemachter Stress	13
1.5	Stresskompetenz: vom Opfer zum Akteur	15
2	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	17
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – das allgemeine Anpassungssyndrom	19
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	21
2.3	Stress entsteht im Gehirn	22
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	25
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	26
2.6	Stress formt das Gehirn	29
2.7	Stressreaktionen sind individuell	32
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	33
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	34
2.10	Erschöpfung total – das Burnout-Syndrom	41
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	44
3	Was uns stresst – Stressoren in Beruf und Alltag	47
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	48
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungsstress	49
3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	53
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	54
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	56
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	61
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	63
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	65
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	66
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	68
4	Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen ...	71
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	72
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	75
4.3	Fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	79
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	82
4.5	Arbeitssucht	83
4.6	Checkliste: Persönliche Stressverstärkers	86

II Stress bewältigen

5	Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	91
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten.....	94
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	95
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen	96
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden.....	97
6	Anforderungen aktiv begegnen – Instrumentelle Stresskompetenz	101
6.1	Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben	103
6.2	Netze pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer.....	105
6.3	Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten.....	111
6.4	Selbstmanagement: Sich selbst führen	115
7	Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz	129
7.1	Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer	132
7.2	Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten.....	135
7.3	Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz.....	142
7.4	Persönliche Stressverstärker entschärfen: das Entwicklungsquadrat	145
8	Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz	155
8.1	Erholung aktiv gestalten	156
8.2	Genießen im Alltag	167
8.3	Entspannen und loslassen	176
8.4	Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen	187
9	Für den Akutfall: Die 4-A- Strategie	197
9.1	Annehmen	198
9.2	Abkühlen.....	199
9.3	Analysieren.....	200
9.4	Ablenkung oder Aktion	200
10	Den eigenen Weg finden	203
10.1	Das 3 × 4 der Stresskompetenz.....	204
10.2	Ein Wort zum Schluss	204
	Serviceteil	
	Literatur.....	208
	Stichwortverzeichnis.....	210