

Inhalt

Widmung 5
Danksagung 6
Vorwort 7
Aufbau des Buches 8

Teil 1 Grundlagen und Einsichten

- 1 **Einleitung: Warum Stressbewältigung mein Spezialgebiet ist** 14
 - 1.1 **Ich galoppierte ungebremst ins Burnout** 15
 - 1.2 **Rückschläge inklusive** 15
- 2 **Stress im Wandel der Zeit** 17
 - 2.1 **Stressboléro oder wie der Mensch seine natürliche Taktung verlor** 17
 - 2.2 **Früher gab die Natur den Takt vor** 18
 - 2.3 **Historisches zur Stressforschung** 19
 - 2.3.1 Selyes Entdeckung 20
 - 2.3.2 AAS: Die drei Phasen der Stressreaktion 21
 - 2.3.3 Flucht oder Kampf 21
 - 2.3.4 Stressbewältigungskonflikt 21
 - 2.3.5 Es kommt auf unsere Bewertung an 22
 - 2.3.6 Copingstrategien (Bewältigungsstrategien) 22
 - 2.4 **Entartung des Stresses** 23
 - 2.4.1 Die Stressoren der Urzeitmenschen 23
 - 2.4.2 Alltagsstress und Stressblindheit 26
 - 2.5 **Was bedeutet Stress heute?** 26
 - 2.5.1 Was man an alten Grabinschriften ablesen kann 26
 - 2.5.2 Flexibilität statt Beständigkeit 27
 - 2.5.3 Ich leiste, also bin ich 28
 - 2.5.4 Stresssimulanten 28
 - 2.5.5 Krankmacher: chronischer Stress 28
- 3 **Das Theater mit der Stressreaktion** 30
 - 3.1 **Stressalarm** 30
 - 3.1.1 Die Stressoren (Statisten) 30
 - 3.1.2 Und nun zu den Protagonisten 31
 - 3.1.3 Neurotransmitter 32
 - 3.1.4 Das Schauspiel 33
 - 3.2 **Wie Stress unser Gehirn formt** 36
 - 3.2.1 Dauerstress führt zu Vergesslichkeit 36
 - 3.2.2 Ständiger Cortisolbeschuss legt den Hippocampus lahm 37
 - 3.3 **Neuro Enhancement – Tuning fürs Gehirn** 37
 - 3.3.1 Pillen zur Leistungssteigerung 38
- 4 **Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit** 40
 - 4.1 **Stress kann krank machen** 40
 - 4.1.1 Rückenschmerzen, Muskelschmerzen 41
 - 4.1.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 41
 - 4.1.3 Die Sexualität liegt brach 41
 - 4.1.4 Chronischer Stress macht alt 42
 - 4.1.5 Schlafmangel 42
 - 4.1.6 Psychische Stressauswirkungen 42
 - 4.1.7 Bodycheck 42
 - 4.2 **Stress muss nicht krank machen** 44
 - 4.2.1 Positiver Stress 44
 - 4.3 **Die Rolle des Hausarztes** 44
- 5 **Epigenetik und Stressdisposition** 46
 - 5.1 **Der holländische Hungerwinter** 46
 - 5.1.1 Die Erkenntnisse von Tessa Roseboom 46
 - 5.1.2 Einzelne Gene werden an- und ausgeschaltet 47
 - 5.1.3 Stressresilienz 47
 - 5.2 **Posttraumatische Belastungsstörung und Stressdisposition** 48
 - 5.2.1 Chronischer Stress während der Schwangerschaft 48

5.3	Weitere Einflüsse auf die individuelle Stressdisposition 48	7.2.11	5 vor 12 Uhr: Depression	61
5.3.1	Missbrauch in der Kindheit	7.2.12	12 Uhr: der Zusammenbruch	61
5.3.2	Lebensumfeld	7.3	Die inneren Antreiber	62
6	Wir sind, was wir denken	7.3.1	Warum der Esel ein Burnout erleidet	62
6.1	Skriptüberzeugungen	7.3.2	Wir nehmen unsere Antreiber oft nicht wahr	62
6.2	Glaubenssätze	7.3.3	Einer meiner Antreiber hieß „Anerkennung“	62
6.2.1	Es ist nicht leicht, Glaubenssätze zu ändern	7.3.4	Wir haben meist nicht nur einen Antreiber	64
6.2.2	Wie sieht es mit Ihren eigenen Glaubenssätzen aus?	7.4	Die Rolle des Selbstwertes	64
6.3	Bewertung und selektive Wahrnehmung	7.4.1	Schwaches Selbstbewusstsein und negative Glaubenssätze hängen zusammen	64
6.3.1	Nicht generalisieren	7.4.2	Selbstbewusste Menschen gehen mit Stress konstruktiv und offensiv um	65
6.3.2	Glaubenssatz und Wertung hinterfragen	8	Möglichkeiten und Grenzen der Stressprävention	66
6.4	Stressverschärfende Glaubenssätze	8.1	Stressprävention als persönliche Aufgabe	66
6.5	Resilienz, Kohärenz und das Wörtchen „muss“	8.1.1	Sich rechtzeitig abgrenzen und Stopp sagen	67
6.5.1	Was zeichnet resiliente Menschen aus?	8.2	Stressprävention als Unternehmensaufgabe	67
6.5.2	Kohärenz	8.2.1	Führungskräfte machen gern einen Bogen um das Thema „Burnout“	67
6.5.3	Wie oft sagen Sie, „ich muss“?	8.2.2	Stressprävention im Unternehmen implementieren	68
6.5.4	„Ich muss“ durch „ich will“ ersetzen	9	PakEs, das Fünf-Ebenen-Gesamtkonzept	69
7	Das Burnoutsyndrom	9.1	Es braucht ein ganzheitliches Konzept	69
7.1	Burnout oder Depression?	9.1.1	Der Klient arbeitet eigenverantwortlich	70
7.2	Die 12 Burnoutphasen nach Freudenberger	9.2	Bereich P: Persönlichkeit	70
7.2.1	5 nach 11 Uhr: der Zwang, sich zu beweisen	9.3	Bereich A: Arbeit und Alltag	71
7.2.2	10 nach 11 Uhr: verstärkter Einsatz	9.4	Bereich K: Kognition	71
7.2.3	15 nach 11 Uhr: subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse	9.5	Bereich E: Entspannung	71
7.2.4	20 nach 11 Uhr: Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen	9.6	Bereich S: Soziales	72
7.2.5	25 nach 11 Uhr: Umdeutung von Werten	9.7	PakEs im Einzelsetting	72
7.2.6	30 Minuten vor 12 Uhr: verstärkte Verleugnung aufgetretener Probleme	9.7.1	Fertigen Sie folgende Arbeitsmaterialien an	73
7.2.7	25 Minuten vor 12 Uhr: Rückzug	9.7.2	Schritt 1: Stressfragebogen (kein Muss)	73
7.2.8	20 vor 12 Uhr: beobachtbare Verhaltensveränderungen	9.7.3	Schritt 2: Stressoren ermitteln	73
7.2.9	15 vor 12 Uhr: Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit	9.7.4	Schritt 3: Ressourcen mobilisieren	73
7.2.10	10 vor 12 Uhr: innere Leere	9.7.5	Schritt 4: Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen	76

- 9.7.6 Schritt 5: Zielformulierung und Zeitplanung 77
- 9.7.7 Schritt 6: Widerstand zwecklos 77
- 9.7.8 Schritt 7: Belohnung 77
- 9.7.9 Den Klienten motivierend begleiten 77
- 9.8 PakEs für Seminare und Workshops 79**
- 9.8.1 Vorbereitung 79
- 9.8.2 Stressoren ermitteln 79
- 9.8.3 Ressourcen mobilisieren 79
- 9.8.4 Stressbewältigungsstrategien sammeln und zuordnen 79
- 9.8.5 Weitere Stressbewältigungsstrategien zuordnen 80
- 9.8.6 Widerstand zwecklos 80
- 9.8.7 Zielsetzungen 80

Praxis der Stressbewältigung

- 10 Leitfaden für Einzelsettings 82**
- 10.1 Arbeitsplan für eine zielführende Einzelberatung 82**
- 10.1.1 Keine Ratschläge geben oder fertige Lösungen präsentieren 82
- 10.1.2 Die Wahrnehmung des Klienten aufgreifen 83
- 10.1.3 Beispiel zu unterschiedlichen Kommunikationsebenen 83
- 10.2 Themenorientierte Anamnese 84**
- 10.2.1 Körperliche oder psychische Erkrankungen 84
- 10.2.2 Stressinduzierende Glaubenssätze in der Stammfamilie 84
- 10.2.3 Eigener Leistungsgedanke 84
- 10.2.4 Verdrängtes nicht unnötig aufwühlen 85
- 10.3 Stressoren und Ressourcen ermitteln 86**
- 10.3.1 Die dritte Sitzung mit Herrn A. 86
- 10.3.2 Manchmal werden die tatsächlichen Stressoren verleugnet 87
- 10.3.3 Die Stressauslöser von Herrn A. 87
- 10.4 Raus aus der Stressfalle! 88**
- 10.5 Der individuelle Anti-Stress-Weg 88**
- 10.5.1 Die Bewältigungsstrategien von Herrn A. 88
- 10.5.2 Die Widerstände von Herrn A. 89

- 10.6 Sich beim Denken zuhören 90**
- 10.6.1 Irrationale Gedanken 90
- 10.6.2 Wie Sie irrationale Gedanken entlarven und demontieren können 91
- 10.6.3 Praxis 92
- 10.7 Ziele definieren 92**
- 10.7.1 Wie will ich die verbleibende Lebenszeit nutzen? 93
- 10.7.2 Ziele konkretisieren und schriftlich festhalten 93
- 10.7.3 Zeitliche Puffer 94
- 10.8 Bilanz ziehen 94**
- 10.8.1 Die Heilung liegt in der Eigenverantwortung! 94
- 10.8.2 Herr A. spricht mit seinem Chef 95
- 10.8.3 Prozess begleiten 95

11 Fallbeispiele aus der Praxis 96

- 11.1 Frau K.: Burnout und mögliche Depression 96**
- 11.1.1 Ungehindert erzählen lassen 96
- 11.1.2 Nächste Sitzung 97
- 11.1.3 Umgang mit Widerständen 101
- 11.1.4 Dritte Sitzung 101
- 11.1.5 Weiterer Verlauf 102
- 11.2 Herr G.: hohe Stressbelastung und Panikattacken 102**
- 11.2.1 Panik und Kurzschlussbehandlung 102
- 11.2.2 Entschleunigung und Konfrontation mit der Angst auf einer Berghütte 106
- 11.2.3 Drei-Tages-Plan 107
- 11.2.4 Aufarbeitung 107
- 11.2.5 PakEs 108
- 11.3 Herr H.: deutliche Burnoutzeichen 108**
- 11.3.1 Skepsis und Abwehr 109
- 11.3.2 Unvollständige Anamnese, da der Klient verschlossen bleibt 109

12 Leitfaden für Seminare 112

- 12.1 Seminarvorbereitung 112**
- 12.1.1 Ausstattung, Arbeitsmaterialien 112
- 12.1.2 Überlegungen zu den Seminarteilnehmern 113
- 12.1.3 Zeitrahmen 113

- 12.2 **Ablaufplan für einen Seminartag** 113
- 12.2.1 9:30–10:00 Uhr: Vorstellung 113
- 12.2.2 10:00–10:30 Uhr:
Teilnehmerinterview 113
- 12.2.3 10:30–13:00 Uhr: Was Stress wirklich ist
114
- 12.2.4 13:00–14:00 Uhr: Mittagspause 114
- 12.2.5 14:00–16:00 Uhr: Arbeit mit PakEs 114
- 12.2.6 16:00–16:30 Uhr: Ausbeute 115

Schnelle Anti-Stress-Helfer im Alltag

- 13 **Anti-Stress-Anker** 118
- 13.1 **Gute-Laune-Päckchen** 118
- 13.2 **Anti-Stress-Sätze** 118
- 13.3 **Bilder vom letzten Urlaub** 119
- 13.4 **Positiver Tagesrückblick** 119
- 13.5 **Krafttier** 120

- 14 **Notfallplan** 122
- 14.1 **Notfallkoffer** 122
- 14.1.1 Bei Panikattacken 122
- 14.1.2 Bei Herzrhythmusstörungen und Herzrasen
ohne Befund 123
- 14.1.3 Bei Schweißausbrüchen oder Zittern ohne
Befund 123
- 14.2 **Ich will jetzt sofort eine Panikattacke!**
123
- 14.3 **Den Stress an Ernestine abgeben** 124
- 14.4 **Wo lohnt es sich nun wirklich, perfekt zu
sein?** 124
- 14.5 **Die Geschichte vom bissigen
Neckman** 125
- 14.6 **Stopptechnik** 125
- 14.7 **„Ja, ich will!“** 126

Materialien und Übungen

- 15 **Für die Therapie/Beratung** 128
- 15.1 **Gespräche mit dem inneren Team** 128
- 15.2 **Sozialkreise** 129
- 15.3 **Stressbewältigungskärtchen** 130

- 15.4 **W-Fragen gegen den alltäglichen
Ärger** 131
- 15.5 **Anamnesefragebogen** 133

- 16 **Übungen und Vorlagen für den
Klienten** 136
- 16.1 **Achtsamkeitsübungen** 136
- 16.2 **Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson** 137
- 16.2.1 So gehen Sie vor 137
- 16.3 **Fragebogen zur Stressbelastung** 139
- 16.4 **Fragebogen zum Lebensrhythmus** 146
- 16.5 **Meine Glaubenssätze** 147
- 16.6 **Merkblatt: Bewegung gegen Stress** 147
- 16.6.1 Bitte beachten 148

- 17 **Übungen für Seminare** 149
- 17.1 **Entspannungsübung: Traumreise** 149
- 17.1.1 Ihr Sprechtext 149
- 17.2 **Entspannungsübung: Reflexion** 151
- 17.2.1 Ihr Sprechtext 151
- 17.3 **Perspektivenwechsel** 152
- 17.3.1 Kurze Einführung 152
- 17.3.2 Vorbereitung 152
- 17.4 **Wie viele Sommer habe ich noch?** 152
- 17.4.1 Anleitung 152
- 17.5 **Ich finde dich toll!** 153

Teil 5

- 18 **Service** 156
- 18.1 **Arbeitsmaterial und
Präsentationsvorlage** 156
- 18.2 **Adressen für Beratung, Hilfestellungen
und Notfälle** 156
- 18.3 **Zahlen und Fakten im Internet** 156

- 19 **Literaturverzeichnis** 157
- Sachverzeichnis** 161