

Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Stress und wie können wir ihn bewältigen?	9
1.1 Die drei Ebenen des Stressgeschehens	10
1.1.1 Stressoren	11
1.1.2 Stressverstärker	13
1.1.3 Stressreaktion	16
1.2 Stress und Leistungsfähigkeit	21
1.3 Positiver und negativer Stress	23
1.4 Das formbare Gehirn – neuronale Plastizität	24
1.5 Ansatzpunkte der Stressbewältigung	25
2. Ansatzpunkt Stressor	29
2.1 Stressquellen erkennen und hierarchisieren.	29
2.2 Zeitmanagement	34
2.2.1 Gut ist oft gut genug! Das Pareto-Prinzip	35
2.2.2 Was ist wichtig – was ist dringend? Das Eisenhower-Prinzip.	37
2.2.3 Tagesplanung einfach gemacht! Die ALPEN-Methode	41
2.2.4 Wo bleibt die Zeit? Das Zeitprotokoll	43
2.3 Lernplan	45
2.3.1 Was möchte ich dieses Semester erreichen? Ziele definieren – Prioritäten setzen.	46
2.3.2 Das darf ich nicht vergessen: Wiederholen des Gelernten	50
2.3.3 Biorhythmus der Leistungsfähigkeit beachten	51
2.3.4 Hindernisse beim Lernen erkennen	54

2.4	Der Arbeitsplatz	57
2.4.1	Wie muss mein optimaler Arbeitsplatz gestaltet sein?	58
2.4.2	Umgang mit Handy und Co. beim Lernen	62
2.5	Soziale und kommunikative Kompetenzen nutzen	65
2.5.1	Grenzen setzen und Nein sagen	65
2.5.2	Unterstützung suchen und Netzwerk ausbauen	67
3.	Ansatzpunkt Stressverstärker	71
3.1	Die Rolle von Einstellungen und Bewertungen bei Stress	72
3.2	Stressverschärfende Gedanken identifizieren und förderliche Gedanken entwickeln	74
3.3	Mentale Strategien	82
3.3.1	Umstrukturierung hinderlicher Gedanken	82
3.3.2	Anforderungen neu bewerten – Herausforderung statt Bedrohung	85
3.3.3	Der Prozess des Umdenkens	88
3.3.4	Gedankenstopptechnik	91
3.3.5	Mentales Training	92
3.3.6	Selbstwirksamkeit – Die Überzeugung in die eigene Kompetenz stärken	96
3.3.7	Ressourcenbilanz – Die andere Seite der Medaille	97
3.3.8	Annehmen der Realität / Akutstrategie	100
4.	Ansatzpunkt Stressreaktion	103
4.1	Entspannungsmethoden	103
4.1.1	Autogenes Training	107
4.1.2	Progressive Muskelrelaxation	110

4.1.3	Atemtechniken	113
4.1.4	Meditation	115
4.1.5	Yoga	118
4.2	Stressausgleich im Alltag	120
4.2.1	Soziale Kontakte pflegen	121
4.2.2	Zeit nur für mich	122
4.2.3	Abschalttipps	124
4.2.4	Erholsamer Schlaf und Gedächtniskonsolidierung	125
4.2.5	Ernährung – wichtige Nährstoffe bei Stress	135
4.2.6	Stressabbau durch Sport und Bewegung . . .	141
5.	Mein Anti-Stress-Projekt	149
6.	Umgang mit Rückfällen	155