

---

# Inhaltsverzeichnis

|          |  |    |
|----------|--|----|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b> .....  | 1  |
|          | Literatur.....   | 2  |
| <b>2</b> | <b>Ein Theorie- und Praxismanual für wen?</b> .....                    | 3  |
| <b>3</b> | <b>Was ist Stress?</b> .....   | 5  |
| 3.1      | Allgemeines.....   | 5  |
| 3.2      | Stressbewältigung .....  | 8  |
| 3.3      | Stressmanagement.....  | 8  |
|          | Literatur.....   | 9  |
| <b>4</b> | <b>Einführung in die Stresstheorie</b> .....                           | 11 |
| 4.1      | Stresstheorie nach Cannon: „Fight-or-flight-Response“ .....            | 11 |
| 4.2      | Stresstheorie nach Selye: „Allgemeines Adaptionssyndrom“ .....         | 13 |
| 4.3      | „Transaktionales Stressmodell“ nach Lazarus.....                       | 14 |
| 4.4      | „Reaktionszentriertes Stressmodell“ nach Levi.....                     | 15 |
| 4.5      | „Misfit-Modell“ von Harrison .....                                     | 15 |
| 4.6      | „Fraktionierungstheorie“ nach Lacey .....                              | 16 |
| 4.7      | „Life-Event-Theorie“ nach Holmes & Rahe .....                          | 16 |
| 4.8      | „Imbalance-Modell“ nach McGrath .....                                  | 18 |
| 4.9      | „Theorie der Ressourcenerhaltung“ nach Hobfoll.....                    | 19 |
| 4.10     | „Salutogenese“ nach Antonovsky .....                                   | 20 |
|          | Literatur.....   | 26 |
| <b>5</b> | <b>Belastung und Beanspruchung</b> .....                               | 29 |
| 5.1      | Belastung und Beanspruchung nach DIN EN ISO 10075.....                 | 30 |
| 5.2      | Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell nach<br>Rohmert & Rutenfranz..... | 33 |
| 5.3      | Das Auftrags-Auseinandersetzungskonzept<br>nach Hacker & Richter.....  | 33 |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 5.4       | Das Arbeitsanforderungs-Tätigkeitsspielraum-Modell<br>oder Job Demand Control Model (JDC) nach<br>Karasek & Theorell ..... | 34        |
| 5.5       | Das Gratifikationskrisenmodell oder Effort Reward<br>Imbalance Model (ERI) nach Siegrist .....                             | 35        |
| 5.6       | Arbeitsanforderungs-Arbeitsressourcen-Modell oder<br>Job Demands-Ressources- Modell nach<br>Bakker & Demerouti .....       | 36        |
| 5.7       | Das „Arbeitspsychologische Stressmodell“ .....   | 37        |
| 5.8       | Arbeitsbedingte Belastungsfaktoren nach dem Bündnis<br>Gemeinsame Deutsche Arbeitsschutzstrategie (GDA) .....              | 39        |
|           | Literatur. ....  | 42        |
| <b>6</b>  | <b>Stressreaktion</b> .....  | <b>45</b> |
| 6.1       | Das Nervensystem .....   | 45        |
| 6.2       | Auswirkungen von Stress. ....  | 47        |
| 6.3       | Wirkungen kurz- und langfristiger Stressbelastungen .....  | 49        |
| 6.4       | Stresstypen .....  | 51        |
|           | Literatur. ....  | 54        |
| <b>7</b>  | <b>Exkurs: Vom Stress zum Burnout</b> .....  | <b>55</b> |
|           | Literatur. ....  | 58        |
| <b>8</b>  | <b>Stressorenanalyse</b> .....   | <b>59</b> |
| 8.1       | Allgemeines .....  | 59        |
| 8.2       | Individuelle Stressanalyse .....   | 61        |
| 8.3       | Stresstests und Selbstdiagnose über das Internet. ....   | 63        |
|           | Literatur. ....  | 63        |
| <b>9</b>  | <b>Stressvermeidung und Stressbewältigung</b> .....  | <b>65</b> |
| 9.1       | Stressbewältigung nach Lazarus .....   | 66        |
| 9.2       | Rational-Emotive Therapie nach Ellis .....   | 69        |
| 9.3       | Stressimpfungstraining (SIT) nach Meichenbaum .....  | 73        |
| 9.4       | Stressbewältigungsprogramme für Erwachsene .....   | 74        |
| 9.5       | Stressbewältigungsprogramme für Kinder und Jugendliche .....   | 74        |
| 9.6       | Stressbewältigungsprogramme für Paare. ....  | 77        |
| 9.7       | Ärgermanagement nach Novaco .....  | 79        |
|           | Literatur. ....  | 81        |
| <b>10</b> | <b>Kognitive Strategien</b> .....  | <b>83</b> |
| 10.1      | Entkatastrophisieren... oder wie man aus<br>einer Mücke keinen Elefanten macht. ....                                       | 84        |
| 10.2      | Hypothesen testen .....  | 85        |
| 10.3      | Gedankenstopptechnik. ....   | 85        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| 10.4      | Positive Selbstinstruktion. ....   | 88         |
| 10.5      | Arbeit mit inneren Bildern. ....   | 89         |
|           | Literatur. ....  | 90         |
| <b>11</b> | <b>Komponenten des Stressmanagementtrainings</b> .....                                 | <b>93</b>  |
| 11.1      | Entspannungsverfahren .....  | 93         |
| 11.1.1    | Progressive Muskelrelaxation (PMR)<br>nach Jacobsen. ....                              | 94         |
| 11.1.2    | Autogenes Training (AT) nach Schultz .....   | 96         |
| 11.2      | Genusstraining .....   | 97         |
| 11.3      | Achtsamkeitstraining .....   | 98         |
| 11.4      | Problemlösestraining .....   | 100        |
| 11.5      | Kommunikationstraining nach Schulz von Thun. ....                                      | 102        |
|           | Literatur. ....  | 104        |
| <b>12</b> | <b>Motivation</b> .....  | <b>107</b> |
| 12.1      | Motivation .....   | 107        |
| 12.2      | Motivationstheoretische Ansätze .....  | 108        |
| 12.2.1    | Inhaltstheoretische Ansätze .....  | 109        |
| 12.2.2    | Prozesstheoretische Ansätze .....  | 111        |
|           | Literatur. ....  | 112        |
| <b>13</b> | <b>Zeitmanagement</b> .....  | <b>113</b> |
| 13.1      | Ziele S.M.A.R.T. formulieren .....   | 114        |
| 13.2      | ABC-Analyse. ....  | 115        |
| 13.3      | Pareto-Prinzip .....   | 118        |
| 13.4      | ALPEN-Methode. ....  | 118        |
| 13.5      | Entwicklung eines eigenen Zeitmanagements .....  | 120        |
| 13.6      | Elektronisches Zeitmanagement .....  | 121        |
|           | Literatur. ....  | 123        |
| <b>14</b> | <b>Pädagogisch-didaktische Kompetenzen von<br/>Stressmanagementtrainer/innen</b> ..... | <b>125</b> |
| 14.1      | Entwicklung von Kurs- und Seminarkonzepten .....                                       | 126        |
| 14.2      | Gestaltung von Stressmanagement-Kursen .....   | 127        |
| 14.2.1    | Der Stressmanagementkurs im Überblick .....  | 127        |
| 14.2.2    | Die einzelnen Module .....   | 129        |
| 14.3      | Inhaltliche Gestaltung eines Workshops: Stressmanagement .....                         | 140        |
| 14.3.1    | Der Workshop im Überblick .....  | 141        |
| 14.3.2    | Die einzelnen Module .....   | 143        |
| 14.4      | Umgang mit Gruppen und Störungen .....   | 154        |
| 14.4.1    | Definition der Gruppe .....  | 155        |
| 14.4.2    | Voraussetzungen für das Lernen in Gruppen. ....  | 155        |
| 14.4.3    | Phasen der Gruppenentwicklung nach Tuckman (1965). ....                                | 156        |

---

|           |   |            |
|-----------|---|------------|
| 14.4.4    | Die soziale Architektur der Gruppe<br>nach Redlich (1997) . . . . . | 163        |
| 14.4.5    | Die Rolle der/des Gruppenleiters/in. . . . .                        | 164        |
| 14.4.6    | Informationsprozesse in der Gruppe . . . . .                        | 165        |
| 14.4.7    | Konflikte – das Salz in der Gruppe . . . . .                        | 167        |
| 14.5      | Feedback-Regeln . . . . .   | 170        |
|           | Literatur. . . . .  | 171        |
| <b>15</b> | <b>Ergänzende Materialien und Tipps</b> . . . . .                   | <b>173</b> |
| 15.1      | Test: Welcher Stresstyp bin ich? . . . . .                          | 173        |
| 15.2      | Überprüfungsfragen – Multiple Choise. . . . .                       | 180        |
|           | Literatur. . . . .  | 186        |
|           | <b>Glossar</b> . . . . .  | <b>187</b> |