

Inhaltsverzeichnis

1	Stress verstehen	1
1.1	Wie Stress ausgelöst wird – Stressoren	3
1.2	Die Dosis macht das Gift – zwischen chronischem Stress und Stressfreude (flow)	13
1.3	Stress liegt auch im Auge des Betrachters – die subjektive Sicht entscheidet	18
1.4	Automatische Stressreaktion – alt und manchmal aus der Zeit gefallen	25
1.5	Was im Kopf passiert – Kognitionen	28
1.6	Was man fühlt – Emotionen	34
1.7	Wie der Körper reagiert – vegetativ-hormonelles System und Muskeln	39
1.8	Was man tun kann – zwischen Aktivität und Passivität	44
1.9	Der eigene Anteil – Persönlichkeit, Werte, Motive, Einstellungen	47
1.10	Daueranspannung – aus der Balance geraten	60
1.11	Gesundheitsrisiko – chronischer Stress kann krank machen	67
1.11.1	Bluthochdruck	75
1.11.2	Koronarerkrankung und Herzinfarkt	76
1.11.3	Störungen des Immunsystems	78
1.11.4	Depressive Störungen	79
1.11.5	Angststörungen	83
	Literatur	86
2	Stress bewältigen	93
2.1	Abreaktion – Methode mit Risiken	101
2.2	Ablenkung – die eigene Wahrnehmung gezielt lenken	102
2.3	Gedankenstopp – dem Grübeln ein Ende bereiten	104
2.4	Der Welt eine Chance geben – Zufriedenheitserlebnisse schaffen	106
2.5	Positive Selbstinstruktion – mehr als eine rosarote Brille	107
2.6	Entschleunigung – langsamer leben	111
2.7	Opferrolle ablegen – Kontrolle zurückgewinnen	113
2.8	Einstellungsänderung	115
2.9	Soziale Unterstützung	130
2.10	Zeitmanagement	133
2.11	Entspannung	140
2.11.1	Atementspannung	143
2.11.2	Muskelentspannung	146
2.11.3	Autogenes Training	156
2.12	Lebensstil	160
	Literatur	166
3	Mobbing – ein extremer sozialer Stressor	169
3.1	Systematisch feindselig	174
3.2	Häufigkeit	183
3.3	Handlungen	185
3.4	Verlauf	190

VIII Inhaltsverzeichnis

3.5	Mobbingtäter	197
3.6	Mobbingopfer	206
3.7	Folgen – für den Einzelnen, die Organisation und die Gesellschaft	211
3.8	Gegenmaßnahmen – konzertierte Aktion	219
	Literatur	227
4	Burn-out – eine extreme Stressfolge	229
4.1	Definitionen und Phänomen	238
4.2	Erschöpfung – Gleichgültigkeit – Leistungsabfall	246
4.3	Innere Kündigung – nicht wollen, statt nicht können	254
4.4	Chronisches Fatigue Syndrom	257
4.5	Personenfaktoren	260
4.6	Situationsfaktoren	267
4.7	Gegenmaßnahmen	276
4.8	Raus aus der Falle	279
	Literatur	284
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis.....	291