

Inhaltsverzeichnis

Teil 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	7
1.3	Stressreaktion – Antworten auf allen Ebenen	9
1.4	Persönliche Stressverstärker – Hausgemachter Stress	11
1.5	Stresskompetenz: Vom Opfer zum Akteur	13
2	Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit	15
2.1	Die Antwort des Körpers auf Stress – Das allgemeine Anpassungssyndrom	16
2.2	Der Sinn der körperlichen Stressantwort – Vorbereitung auf Kampf oder Flucht	19
2.3	Stress entsteht im Gehirn	20
2.4	Wenn Stressreaktionen den Gedanken vorausseilen	22
2.5	Die zwei Achsen der Stressreaktion – Trockene und nasse Kommunikationswege	23
2.6	Stress formt das Gehirn	26
2.7	Stressreaktionen sind individuell	28
2.8	Die Prägung der Stressreaktion durch frühe Erfahrungen	29
2.9	Macht Stress krank? – Wie Stress die Gesundheit gefährdet	30
	Chronischer Stress und körperliche Krankheiten	34
	Chronischer Stress und seelische Gesundheit	34
2.10	Erschöpfung total – Das Burnout-Syndrom	35
	Mut zur Selbsterforschung	38
2.11	Checkliste: Warnsignale für Stress	38
3	Stressoren in Beruf und Alltag	41
3.1	Anforderungen fördern Entwicklung	42
3.2	Im Vordergrund heute: Leistungs- und Beziehungstress	43

3.3	Gesellschaftliche Wurzeln: Blick über den Tellerrand	45
3.4	Stress in der Arbeitswelt: Die neue Arbeit stellt neue Anforderungen	47
3.5	Ressource oder Belastung: Die zwei Gesichter der Arbeit	48
3.6	Stress in der Familie: Die Haltgeber werden schwächer	52
3.7	Stress in der Freizeit: Wie Erholung misslingt	54
3.8	Stress durch Unsicherheit: Lust und Last der Wahl	55
3.9	Schwerer Lebensstress: Macht Unglück krank?	56
3.10	Checkliste: Persönliche Belastungshierarchie	57

4	Persönliche Stressverstärker – Wie wir uns selbst unter Stress setzen	59
4.1	Stress ist das Resultat von persönlichen Bewertungen	60
4.2	Stressverschärfende Denkmuster	63
4.3	Die fünf Stressverstärker und was dahinter steckt	65
4.4	Perfektionistische Kontrollambitionen	68
4.5	Arbeitssucht	69
4.6	Enttäuschter Idealismus	72
4.7	Checkliste: Persönliche Stressverstärker	73

Teil II Stress bewältigen

5	Was können wir tun? – Die drei Säulen der Stresskompetenz im Überblick	77
5.1	Instrumentelles Stressmanagement: Den Alltag stressfreier gestalten	80
5.2	Mentales Stressmanagement: Förderliche Einstellungen und Bewertungen entwickeln	81
5.3	Regeneratives Stressmanagement: Entspannen und erholen	82
5.4	Flexibilität als Ziel: Den eigenen Weg finden	82

**6 Anforderungen aktiv begegnen
– Instrumentelle Stresskompetenz 85**

6.1 Lernen – Eine Aufgabe für das ganze Leben87

6.2 Netz e pflegen: Soziale Beziehungen als Stresspuffer89

 Analyse des sozialen Netzes:
 Wer gehört dazu?90

 Das soziale Netz pflegen92

 »Echte Freunde sind immer füreinander da« und andere Blockaden.....93

6.3 Selbstbehauptung: Die eigenen Interessen angemessen vertreten94

 Grenzen setzen94

 Unterstützung suchen und annehmen96

 Ärger angemessen ausdrücken96

6.4 Selbstmanagement: Sich selbst führen97

 Was wirklich zählt – Werte und Ziele klären.98

 Blick nach vorn – Eine positive Zukunftsvision entwickeln100

 Von der Vision zum Ziel – Ziele richtig formulieren102

 Wichtig oder dringlich? – Prioritäten setzen104

 Zeit richtig planen106

7 Förderliche Gedanken und Einstellungen entwickeln – Mentale Stresskompetenz..... 111

7.1 Das Annehmen der Realität: Einfach und doch so schwer.....113

7.2 Herausforderung statt Bedrohung: Anforderungen konstruktiv bewerten 116

7.3 Selbstwirksamkeit: Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz121

7.4 Persönliche Stressverstärker entschärfen: Das Entwicklungsquadrat124

8 Ausgleich schaffen – Regenerative Stresskompetenz..... 131

8.1 Erholung aktiv gestalten132

 Erholen – Wovon?.....133

 Die Kunst der Pause.....135

 Erholsam schlafen136

 Erholung und Urlaub139

8.2 Genießen im Alltag143

 Angenehme Erlebnisse – Früher und heute.....144

 Checkliste: Angenehme Erlebnisse145

 Die acht Regeln des Genießens147

8.3 Entspannen und loslassen149

 Entspannungstraining – Wie es wirkt und was es bewirkt150

 Progressive Muskelrelaxation (PMR)151

 Praxis-Tipps: Worauf es beim Üben ankommt153

 Exkurs: Vom Wesen der Entspannung158

8.4 Sport treiben und mehr Bewegung in den Alltag bringen 159

 Bewegungsmangel: Gefahr für die Gesundheit159

 Stress abbauen durch Bewegung160

 Weg 1: Mehr Bewegung in den Alltag bringen.....161

 Weg 2: Regelmäßig Sport treiben162

9 Checkliste: Das 3 x 4 der Stresskompetenz 167

Ein Wort zum Schluss..... 171

Literatur 175

Stichwortverzeichnis 179