

Fritz Bretschneider

Verhaltenstraining für Streßsituationen



Hippokrates Verlag Stuttgart

Inhaltsverzeichnis

Die aktuelle Situation	7
Leistungsstreben	7
Belastungen	7
Überlastungen	8
Streß und Stressoren	9
Stressoren	12
Angst	14
Angst vor Gefahr, Krankheit und Leid	16
Angst vor Entdeckung eigener Schuld	16
Angst vor eigenem Versagen	16
Angst vor Wertigkeitsverlust (Ansehen, Sozialprestige)	17
Angst vor Vereinsamung	17
Dressur	18
Der Säugling	19
Das Kleinkind	19
Das Schulkind	20
Der Jugendliche	20
Die Dressur zur Leistungsschau	20
Drogen	21
Fehlverhalten	22
Folgen des Fehlverhaltens	24
Merkmale des Fehlverhaltens	26
Ihre falsche Muskelspannung	27
Ihre falsche Atmung	27
Ihr Nervositätsgefühl	28
Ihr falsches mitmenschliches Verhalten	28
Spannungsfehler Ihrer Mitmenschen	29
Analyse Ihres Verhaltens	30
Spannungsführung	30
Normalspannung	30
Überspannung	33
Demonstration des richtigen und falschen Spannungsverhaltens	41

Sie analysieren Ihr Spannungsverhalten	43
Ihre Konsequenz	46
Richtiges Verhalten	49
Wesen und Wirkung des Verhaltens-Trainings	49
Übungsvorbereitung	55
Ihr Weg	58
Muskuläre Entspannung	59
Entspannung der peripheren Muskulatur	61
Das Entspannen der Atmungsmuskulatur	65
Psycho-nervale Entspannung (Entregung)	74
Aktivierung der Psyche	94
Persönliche Zielvorstellung	106
Träume	107
Angst-Abwehr	107
Repetitorium	114
Grundbegriffe	114
Anregung	116
Leitgedanken zur muskulären Entspannung	117
Leitgedanken zur psycho-nervalen Entspannung (Entregung) ..	118
Leitgedanken zur Aktivierung der Psyche	119
Persönliche Zielvorstellungen	121
Kurzformel zum Verhaltenstraining	121
Fragen und Antworten	123
Sachverzeichnis	124