

Klaus Linneweh

Stresskompetenz

Der erfolgreiche Umgang mit
Belastungssituationen in Beruf und Alltag

Beltz Verlag • Weinheim und Basel

Inhaltsverzeichnis

Einstimmung	7
Teil I: Das Phänomen »Stress«	9
Kapitel 1	
Stress, ein Thema nicht nur für Führungskräfte	10
Stress, die Volkskrankheit	10
Belastungen aus Sicht von Führungskräften.	16
Kapitel 2	
Das Stressgeschehen	22
Die physiologische Stressreaktion	22
Das individuelle Stresserleben	28
Direkte und indirekte Stressfolgen	42
Der salutogenetische Aspekt	47
Kapitel 3	
Stress und Beruf	53
Die Vielfalt der Aufgaben und Anforderungen.	53
Arbeitssucht	66
Typ-A-Verhalten und Ärgermentalität	75
Burn-out	80
Kapitel 4	
Die Führung der eigenen Person	88
Stressmanagement als persönliche Führungsaufgabe.	88
Ziele des Stressmanagements.	92
Das ganzheitliche Konzept.	96
Stressmanagement und Personalentwicklung	102

Teil II: Bausteine zur Stresskompetenz	109
Kapitel 5	
Baustein 1: Bewegung und gesunde Ernährung	110
Körperliche Fitness	110
Ernährung	126
Kapitel 6	
Baustein 2: Entspannung, Muße und Erholung	138
Bewusste Entspannung	140
Aktive und passive Erholung	159
Kapitel 7	
Baustein 3: Agieren statt Reagieren	175
Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden	175
Das persönliche Arbeitsverhalten	177
Wege aus der Arbeitssucht	182
Fachliche und soziale Kompetenz	190
Soziale Unterstützung	197
Selbst bestimmte Lebensplanung	203
Kapitel 8	
Ausklang: Zwölf Thesen zur Stresskompetenz	208
Literaturverzeichnis	217