

Heidi Eppel

# **Stress als Risiko und Chance**

Grundlagen von Belastung,  
Bewältigung und Ressourcen

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

Vorwort .....	9
<b>Teil I Grundlagen: Die Elemente des transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modells .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Einführung in das Modell .....</b>	<b>11</b>
<b>2 Stress .....</b>	<b>14</b>
2.1 Stress als Risiko und Chance .....	15
2.2 Definition nach Lazarus: Das transaktionale Stress-Konzept .....	15
Exkurs: Traditionelle Stress-Konzepte .....	15
2.3 Merkmale des transaktionalen Stress-Konzepts .....	16
2.4 Stress-Reaktionen .....	19
Exkurs: Stress-Survey 2006 .....	20
Exkurs: Stress-Symptome und Stressoren bei Kindern .....	21
2.5 Stressoren .....	22
Exkurs: Glückliche Ehen .....	23
Exkurs: Checkliste zu Alltagswidrigkeiten .....	25
Bericht: Vorsicht Furie .....	25
2.6 Stressoren am Arbeitsplatz .....	27
Exkurs: Freiheit als Last .....	27
2.7 Stress-Messung .....	29
Exkurs: Beispiele für Stress-Fragebögen .....	30
2.8 Wer ist schuld am Stress? .....	31
Zusammenfassung .....	32
Empfehlungen zum Weiterlesen .....	33
<b>3 Stressverschärfung: Vulnerabilität und Risikofaktoren .....</b>	<b>34</b>
3.1 Wirksamkeit stressverschärfender Faktoren .....	35
3.2 Empirische Untersuchungen zu Vulnerabilität und Risikofaktoren ..	37
Exkurs: Die Diskussion um die „Typ-A-Persönlichkeit“ .....	38
3.3 Befunde zu Risiken in der Kindheit .....	38
3.4 Befunde zu Risiken im Alter .....	40
Zusammenfassung .....	41
Empfehlungen zum Weiterlesen .....	42
<b>4 Bewältigung .....</b>	<b>43</b>
4.1 Bewältigung und Stress-Erleben .....	44

4.2	Definition von Coping im transaktionalen Modell . . . . .	44
4.3	Merkmale des transaktionalen Bewältigungs-Modells . . . . .	44
4.4	Bedingungsorientierte Bewältigung . . . . .	46
	Exkurs: Gesundheitszirkel . . . . .	46
4.5	Individuumorientierte Bewältigung . . . . .	47
	Exkurs: Bewältigen in der Kindheit . . . . .	51
	Bericht: Arbeitslosigkeit als Bereicherung . . . . .	54
4.6	„Schönreden saurer Trauben“ oder „Mit dem Kopf durch die Wand“? . . . . .	55
	Exkurs: Bewältigen im Alter . . . . .	57
4.7	Messverfahren zu Coping und empirische Ergebnisse . . . . .	59
4.7.1	Empirische Ergebnisse . . . . .	59
4.7.2	Messverfahren . . . . .	60
	Exkurs: Stressverarbeitungsfragebogen SVF . . . . .	61
4.8	Trainings zur Stress-Bewältigung (Stress-Management) . . . . .	62
	Exkurs: Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. . . . .	63
	Zusammenfassung . . . . .	66
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	66
<b>5</b>	<b>Bewältigungseffekte</b> . . . . .	<b>67</b>
5.1	Ziel des Bemühens: Geglückte Bewältigung . . . . .	68
5.2	Was heißt „geglückt“? . . . . .	68
5.3	Auswirkungen von Bewältigung . . . . .	70
	Exkurs: Körperliche Auswirkungen von Dauerstress . . . . .	72
	Bericht: Powern bis zum Umfallen . . . . .	75
	Exkurs: Burnout-Symptome – Eine Synopse . . . . .	76
	Zusammenfassung . . . . .	78
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	78
<b>6</b>	<b>Ausgangssituation: Ressourcen</b> . . . . .	<b>79</b>
6.1	Ressourcen als Moderatorvariable . . . . .	80
	Exkurs: Salutogenese als Forschungsorientierung . . . . .	81
6.2	Bedeutung von Ressourcen im transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modell. . . . .	82
6.3	Erläuterungen zur Dynamik . . . . .	84
	Exkurs: Kohärenzgefühl (SOC) . . . . .	85
	Bericht: Menschen mit hohem und niedrigem Kohärenzgefühl . . . . .	87
6.4	Empirische Ergebnisse zu Ressourcen (Schutzfaktoren) . . . . .	88
6.4.1	Schutzfaktoren in der Kindheit . . . . .	88
	Exkurs: Die Bindungstheorie . . . . .	89
6.4.2	Schutzfaktoren im Alter . . . . .	93
	Exkurs: Wohnung und Wohnumfeld als Ressource im Alter . . . . .	95
6.5	Ressource oder Risiko, Personal- oder Sozialvermittlung – eine undurchsichtige Gemengelage im Fluss . . . . .	98
	Zusammenfassung . . . . .	100
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	100

<b>Teil II Anwendung: Gestalten förderlicher Bedingungen</b> . . . . .	<b>101</b>
<b>7 Unterstützen sozialen Rückhalts</b> . . . . .	<b>101</b>
7.1 Begriffliche Klärungen . . . . .	101
7.2 Wirkungsweise sozialer Unterstützung . . . . .	104
Bericht: Frauen im Mütterzentrum. . . . .	105
7.3 Rahmenbedingungen sozialer Unterstützung. . . . .	107
7.4 Empirische Ergebnisse zur Wirksamkeit sozialen Rückhalts im Stress-Bewältigungs-Prozess . . . . .	108
7.5 Stärkung des sozialen Rückhalts . . . . .	110
7.5.1 Notwendigkeit und Zielsetzung . . . . .	110
7.5.2 Die Ausgangslage analysieren . . . . .	111
7.5.3 Zugang zu vorhandenen Angeboten erleichtern. . . . .	112
7.5.4 Neue Angebote unterstützen . . . . .	113
Exkurs: Selbsthilfegruppen . . . . .	113
Bericht: Nach dem Tod meines Bruders . . . . .	115
Zusammenfassung . . . . .	116
Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	116
<b>8 Förderung von Resilienz</b> . . . . .	<b>117</b>
8.1 Definition und Abgrenzungen: Merkmale des Konstrukts Resilienz . . . . .	118
8.1.1 Definition . . . . .	118
8.1.2 Merkmale des Konstrukts Resilienz . . . . .	118
Exkurs: Das Zusammenwirken von Faktoren in einem dynamischen Bilanzierungs- und Austauschprozess . . . . .	120
8.2 Forschungsbasis zu Resilienz . . . . .	122
8.2.1 Forschungsansätze . . . . .	122
Exkurs: Die Bielefelder Invulnerabilitätsstudie . . . . .	124
8.2.2 Forschungsergebnisse . . . . .	126
Bericht: Christy Brown: Mein linker Fuß . . . . .	128
8.2.3 Methodische Probleme der Resilienzforschung . . . . .	130
8.3 Bedeutung der Resilienzdiskussion . . . . .	132
8.4 Stärkung von Resilienz . . . . .	133
8.5 Fördern von Resilienz bei Kindern. . . . .	134
Exkurs: Frühe Förderung von Resilienz bei jungen Müttern und ihren Säuglingen . . . . .	136
8.6 Fördern von Resilienz bei alten Menschen . . . . .	138
Zusammenfassung . . . . .	139
Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	140
<b>9 Gestalten von Transitionen</b> . . . . .	<b>141</b>
9.1 Begriff und Abgrenzungen. . . . .	141
9.2 Begleiten und Gestalten von Transitionen. . . . .	143
9.2.1 Entwicklungsaufgaben des speziellen Übergangs . . . . .	143
Exkurs: Entwicklungsaufgaben . . . . .	143
9.2.2 Spezifische Bedingungen der neuen Lebenssituation. . . . .	144
9.2.3 Individuelle Voraussetzungen . . . . .	145

9.2.4	Unterstützen notwendiger Veränderungen . . . . .	145
9.3	Schuleintritt . . . . .	147
	Bericht: Mutter eines Schulkinds werden . . . . .	148
	Exkurs: Das Modell „Soft Step“ . . . . .	151
9.4	Begleiten des Umzugs in eine Alterswohnung . . . . .	153
	Bericht: Ein neues Zuhause . . . . .	158
	Exkurs: Psychologisches Interventionsprogramm zum Übergang ins Seniorenheim . . . . .	162
	Zusammenfassung . . . . .	164
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	164
 <b>Teil III Die Dynamik des Stress-Bewältigungs-Modells . . . . .</b>		<b>165</b>
10	<b>Zusammenwirken der Modellelemente . . . . .</b>	<b>165</b>
10.1	Analytische oder ganzheitliche Betrachtung . . . . .	165
10.2	Die persönliche Einschätzung des Person-Umfeld-Bezugs als zentraler Faktor im Stress-Bewältigungs-Prozess . . . . .	167
10.3	Prozess-Perspektive . . . . .	168
10.4	Erweiterung des Modells: Stress als Emotion . . . . .	171
	Exkurs: Eine kognitiv, motivationale, austauschbezogene Emotionstheorie . . . . .	172
10.5	Vom individuellen Stress zur Systembetroffenheit: Hobfolls Theorie der Ressourcenerhaltung . . . . .	174
	Exkurs: Auseinandersetzung mit Hobfolls Kritik am transaktionalen Modell . . . . .	177
	Exkurs: Gemeinsamer Stress . . . . .	178
10.6	Merkmale des transaktionalen Stress-Bewältigungs-Modells . . . . .	179
	Zusammenfassung . . . . .	180
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	180
11	<b>Leitlinien professionellen Handelns: Ein Ausblick . . . . .</b>	<b>181</b>
11.1	Lebenslauforientierung . . . . .	182
11.2	Ökologischer Blick . . . . .	183
11.3	Ansatz an Ressourcen . . . . .	184
11.4	Prävention und Entwicklungsförderung . . . . .	185
	Zusammenfassung . . . . .	188
	Empfehlungen zum Weiterlesen . . . . .	188
 <b>Literatur . . . . .</b>		<b>189</b>
 <b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>		<b>197</b>