

Hans Bernhard • Josef Wermuth

Stressprävention und Stressabbau

Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie

Mit Online-Materialien

BELTZ

Inhaltsübersicht

Vorwort	10
Teil I Störungsbild	11
1 Entstehung und Verlauf von Stressprozessen	12
2 Stressmodelle	29
3 Definition und Diagnostik	52
4 Epidemiologie und Komorbidität	58
5 Präventions- und Abbaustrategien	62
Teil II Therapie und Beratung	67
6 Stressprävention und Stressabbau in der Praxis	68
7 Strategien und Maßnahmen für eine erfolgreiche Stressbewältigung	80
Exkurs und Ausblick	163
Teil III Materialien und Fragebogen	169
Literatur	200
Hinweise zu den Online-Materialien	203
Sachwortverzeichnis	204

Inhalt

Vorwort	10
----------------	----

Teil I Störungsbild	11
----------------------------	----

1 Entstehung und Verlauf von Stressprozessen	12
---	----

1.1	Dynamik und Komplexität	12
1.2	Stressursachen	16
1.3	Exkurs: Unser Menschenbild und die Rolle des Leidens	17
1.4	Stresssignale	20
1.5	Stressreaktionen	22
1.6	Umgang mit Stress	27

2 Stressmodelle	29
------------------------	----

2.1	Logotherapeutischer Ansatz	30
2.2	Salutogenese	32
2.3	Flow-Konzept	33
2.4	Stressmodell von Lazarus	35
2.5	Innere Antreiber	36
2.6	Drama-Dreieck	38
2.7	Psychographie-Modell	41
2.8	Themenzentrierte Interaktion (TZI)	42
2.9	Stressbewältigung nach Covey	43
2.10	Werteentwicklung nach Schulz von Thun	47
2.11	Time-Line-Modell	49

3 Definition und Diagnostik	52
------------------------------------	----

3.1	Was ist Stress?	52
3.2	Kategorisierung von Stresssymptomen	52

4 Epidemiologie und Komorbidität	58
---	----

4.1	Verbreitung von Stress	58
4.2	Physische und psychische Begleiterscheinungen	59

5	Präventions-/Abbaustrategien	62
5.1	Selbstmanagement	62
5.2	Rolle des Therapeuten	63
5.3	Therapieablauf	64
5.4	Umgang mit defensiven Klienten	65
Teil II	Therapie und Beratung	67
6	Stressprävention und Stressabbau in der Praxis	68
6.1	Therapeutischer Ablauf: Basis-Schritte	68
6.1.1	Einstieg: Der therapeutische Arbeitsvertrag	69
6.1.2	Informationsvermittlung	72
6.1.3	Stresssignale erfassen	73
6.1.4	Stressursachen suchen	74
6.1.5	Veränderungsziele definieren	76
6.1.6	Geeignete Strategien und Maßnahmen wählen	77
6.1.7	Das Umsetzen der vereinbarten Interventionen	79
6.1.8	Kontrolle über die Wirksamkeit der Therapie	79
7	Strategien und Maßnahmen für eine erfolgreiche Stressbewältigung	80
7.1	Positive Grundeinstellung fördern durch Reframing	81
7.2	Den Problemen auf den Grund gehen	85
7.3	Neue Sichtweisen gewinnen durch Wechsel der Standpunkte	91
7.4	Sich aus der inneren Falle befreien	95
7.5	Aufgabenbelastungen managen	100
7.6	Den Sinn entdecken	105
7.7	Die inneren Antreiber identifizieren und kontrollieren	113
7.8	Die Zeit gut nutzen	117
7.9	Sich entspannen	118
7.10	Eine Aufgabe nach der anderen angehen	126
7.11	Ausgleich erreichen durch Life-Domain-Balance	128
7.12	Kommunikation zur Stressbewältigung einsetzen	130
7.13	Die Kultur des Umfeldes beurteilen	132
7.14	Stress im Gruppendschungel bewältigen	133
7.15	Konflikte lösen: Von der Störung zur Problemlösung	145
7.16	Probleme lösen statt Stress zu erleben	149
7.17	Die inneren Freunde finden	154

7.18	Seelische Blockaden lösen	158
7.19	Selbstvertrauen fördern	159
7.20	Gute Beziehungen aufbauen	161
Exkurs und Ausblick		163
Teil III Materialien und Fragebogen		169
Verzeichnis der Arbeitsblätter		170
Literatur		200
Hinweise zu den Online-Materialien		203
Sachwortverzeichnis		204