

Carien Karsten

Welcher Stresstyp bin ich?

Stress gezielt bewältigen

Aus dem Niederländischen
von Waltraud Heitzer-Gores

KREUZ

Inhalt

Vorwort	9
1. Stress – ein Phänomen mit vielen Gesichtern	13
Juliane rennt	14
Alexander stürzt ab	19
Anneke gibt Gas und bremst zugleich	24
Roman bleibt zu lange auf dem Bremspedal	29
2. Wie wirkt Stress?	33
Akuter Stress	33
Akute Belastungsreaktionen	36
Stress und die Folgen	38
Chronischer Stress	39
Beispiele für Stresssituationen und Tipps für junge Berufseinsteiger	44
3. Grundlagen der Stressreaktion	50
Die Reaktion des vegetativen Nervensystems	50
Auswirkungen der sozialen Situation auf die Stressreaktion	51
Die hormonelle Stressreaktion	52
4. Die vier Stresstypen	58
Den eigenen Stresstyp feststellen	60
Merkmale der vier Stresstypen	61
Die Verteilung der Stresstypen	62
Stresstypen am Arbeitsplatz	65
Präventive Anti-Stress-Tipps für jeden Stresstyp	69
So bleiben Sie bei Stress aus der Gefahrenzone	72

5. Der große Stresstypen-Test	75
Fragebogen	75
Auswertung	77
Analyse	78
6. Der Turbo-Typ	80
Physiologischer Hintergrund	82
Signale für Stressreaktionen	84
Suchtrisiko	85
Vom Turbo- zum Boreout-Typ	86
Das Stressmuster des Turbo-Typs und die Ursachen	88
DAS ANTI-STRESS-PROGRAMM FÜR DEN TURBO-TYP	
Regeneration 93 • Ernährung 94 • Bewegung 104 • Emotional und sozial im Gleichgewicht 107 • Mentale Fitness 108 • Sinnorientierung 109 • In Kürze: Praktische Tipps für Turbo-Typen 112	
7. Der Crash-Typ	113
Physiologischer Hintergrund	114
Signale für Stressreaktionen	116
Negativer Crash-Typ: Alles in sich hineinfressen	121
DAS ANTI-STRESS-PROGRAMM FÜR DEN CRASH-TYP	
Prävention 128 • Selbstmanagement-Tipps 129 • Ernährung 130 • Bewegung 131 • Lebensfreude statt Grübeleien 131 • Mentale Fitness 134 • Sinnorientierung: Work-Life-Balance 136	
8. Der hochsensible Typ	141
Physiologischer Hintergrund	143
Signale für Stressreaktionen	144
Stress und Depression	145
Kindheitstraumata	148

DAS ANTI-STRESS-PROGRAMM FÜR DEN HOCHSENSIBLEN TYP

Regeneration 153 • Bewegung 154 • Ernährung 155 •
Die Emotionen unter Kontrolle halten 156 •
Anti-Grübel-Tipps 161 • Mentale Fitness 163 •
Sinnorientierung 164 • Work-Life-Balance 167

9. Der Boreout-Typ	171
Physiologischer Hintergrund	174
Signale der Stressreaktion	175
Langsame Regeneration	177
Die Ursachen des Boreout erkennen	178

DAS ANTI-STRESS-PROGRAMM FÜR DEN BOREOUT-TYP

Regeneration 183 • Ernährung 184 • Bewegung 185 •
Traumabewältigung 187 • Mentale Ebene 188 •
Sinnorientierung 189

10. Konflikte am Arbeitsplatz	192
Der Turbo-Typ – Vollgas bei Konflikten	193
Der Crash-Typ – Selbstakzeptanz lernen	196
Konfliktmanagement des hochsensiblen Typs	202
Boreout-Typ – mit kleinen Veränderungen zur	
Konfliktlösung	205
Vier Stresstypen, vier verschiedene Wege	206

11. Konflikte in der Partnerschaft	208
Heute Turbo-Typ, morgen Boreout	208
Turbo-Typ liebt Hochsensible	211
Sie gibt Gas, er stürzt ab	215
Boreout-Frau liebt Turbo-Typ	217
Stressmanagement nach Maß für alle Stresstypen	218

12. Praktisches Selbstmanagement zur Stressbewältigung	221
Heart Assisted Therapy	221
Basisprotokoll für die Heart Assisted Therapy	223
Die Therapieselbst anwenden	224
Mit belastenden Bildern umgehen	228
Der Umgang mit Emotionen nach dem rational-emotiven Training (RET)	230
Zehn Tipps zur Verbesserung der Work-Life-Balance	233
Was wirklich zählt	237
Literatur	240