

Nadine Schuster

# **Achtsam und gelassen im**

Bei Stress selbst aktiv werden

Mit Online-Material

**BELTZ**

# Inhalt

Vorwort	7
1 Start – Wie Beanspruchungen im Arbeitsalltag entstehen	14
Belastungen und Beanspruchungen	14
Das arbeitspsychologische Stressmodell	17
2 Bedürfnisse und wie sie uns zum Handeln bringen	36
Worum geht es mir?	37
Mein persönlicher Bedürfnis- und Gefühlswortschatz	40
3 Problemlösekompetenz – Worum geht es mir eigentlich?	46
Problemlösung – ein Ansatz in sieben Schritten	47
4 Entscheidungen treffen – Energie gezielt einsetzen und engagiert handeln	73
Annehmen, was man nicht verändern kann	75
Veränderungen und Entscheidungen reflektieren	78
5 Richtig erholen, aber wie?	83
Erholungskompetenz	84
Abschalten von der Arbeit	90
Entspannung	96
Progressive Muskelentspannung/ Progressive Muskelrelaxation (PMR)	98
Body-Scan	101
Kontrolle über die Freizeit	106
Herausforderungen in der Freizeit	113
Jede Menge Tipps für Ihre Erholung!	118

6	Innere Antreiber modifizieren – Den Lebensrucksack entlasten	122
	Die fünf wichtigsten Antreiber	126
	Innere Antreiber identifizieren	130
	Innere Antreiber modifizieren	133
7	Kommunikative Kompetenz – Konstruktiv Rückmeldung geben	141
	Das Modell der Kommunikation nach Schulz von Thun	142
	Die Transaktionsanalyse nach Berne	145
	Feedback	153
8	Selbstregulation – Der Blick nach vorne	173
9	Abschluss – Die Reise zur Gelassenheit	187
	Anhang	195
	Lösungsmöglichkeiten für Übungen	196
	Hinweise zum Online-Material	199
	Literaturverzeichnis	200
	Sachwortverzeichnis	201